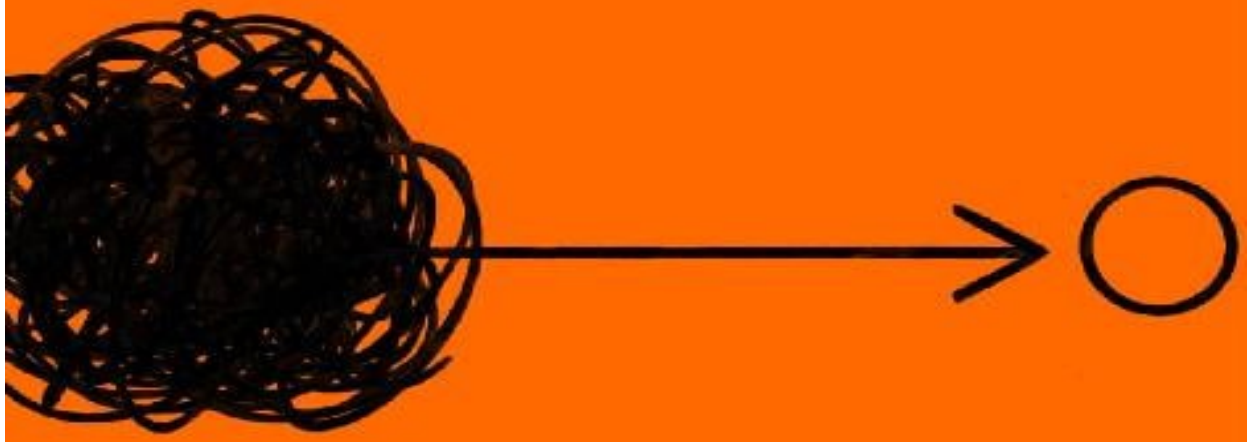
सीधा सोचें

अपने विचार बदलें, अपना जीवन बदलें



डेरियस फोरौक्स

Table of Contents

विषयसूची

लेखक के बारे में (यानी मैं)

आप वही बन जाते हैं जो आप सोचते हैं।

हमें व्यावहारिक सोच पर एक पुस्तक की आवश्यकता क्यों है ?

जो कारगर हो , उसका उपयोग करें।

स्पष्ट सोच के लिए प्रशिक्षण आवश्यक है

अराजकता से स्पष्टता की ओर

चिंतन का एक (बहुत) संक्षिप्त इतिहास

जीवन एक रेखीय मार्ग नहीं है।

बिंदुओ को जोडो

अपने विचारों को छानें

सोचना बंद करो

आपके नियंत्रण में बनाम आपके नियंत्रण से बाहर

अपने मन पर भरोसा मत करो

तथ्यों पर गौर करें

सत्य बनाम असत्य

सोचने के लिए समय लें

अब और जल्दबाजी में फैसले नहीं।

अपने मन को मुक्त करें

अपने विचारों को चित्र के रूप में प्रस्तुत करें।

आप जैसे हैं वैसे ही रहें (वैसे नहीं जैसे आपको होना चाहिए)

चिंतन करने के लिए समय निकालें

मेरे पैसे के नियम

हर समस्या का हल सोचने - समझने की कोशिश मत करो।

अपरंपरागत बनें

कारण मत पूछो

बारीकियों पर और भी अधिक ध्यान दें।

सोचने की प्रक्रिया को समीकरण से बाहर निकालें

पछतावे के साथ मत जियो

कभी पीछे मुड़ कर नहीें देखें

अपने समय का सदुपयोग करें

आंतरिक शांति

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[redacted]

[redacted], [redacted], [redacted]

[redacted]

[redacted]

कॉपीराइट © 2017 डेरियस फोरॉक्स द्वारा, सर्वाधिकार सुरक्षित।

डैरियस फोरॉक्स द्वारा प्रकाशित
www.dariusforoux.com

सर्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्य इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक विधियों सहित किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुनरुत्पादित, वितरित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है, सिवाय आलोचनात्मक समीक्षाओं में शामिल संक्षिप्त उद्धरणों और कॉपीराइट कानून द्वारा अनुमत कुछ अन्य गैर-व्यावसायिक उपयोगों के। इस पुस्तक के लेखक चिकित्सक की सलाह के बिना किसी भी प्रकार की चिकित्सा सलाह नहीं देते हैं और न ही किसी तकनीक को शारीरिक, भावनात्मक या चिकित्सीय समस्याओं के उपचार के रूप में उपयोग करने की सलाह देते हैं। अवसाद, चिंता विकार, पैनिक डिसऑर्डर या किसी अन्य भावनात्मक स्थिति में, इस पुस्तक में वर्णित तकनीकों का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श लें। लेखक का उद्देश्य केवल सामान्य जानकारी प्रदान करना है ताकि आपको बेहतर सोच विकसित करने में मदद मिल सके। यदि आप इस पुस्तक की किसी भी जानकारी का उपयोग अपने लिए करते हैं, तो लेखक आपके कार्यों के लिए उत्तरदायी नहीं होगा।

लेखक के बारे में (यानी मैं)

मैंने इस किताब को स्वयं प्रकाशित किया है, इसलिए इस भाग को तीसरे व्यक्ति में लिखना उचित नहीं है। सच कहूँ तो, मैंने पहले तो अपनी आत्म-प्रशंसा बढ़ाने वाला परिचय लिखा था। मुझे लगा कि यह अधिक पेशेवर लगेगा। लेकिन बाद में और सोचने पर, मैंने इसे अलग तरीके से करने का निर्णय लिया और अपना परिचय उसी तरह दिया जैसे मैं किसी अनौपचारिक समारोह में देता हूँ।

खैर, मैं एक उद्यमी, ब्लॉगर और पॉडकास्टर हूँ। पिछले ढाई वर्षों से मैं अपने ब्लॉग पर जीवन, व्यवसाय और उत्पादकता के बारे में अपने विचार साझा कर रहा हूँ। अब तक मेरे लेख 30 लाख से अधिक लोग पढ़ चुके हैं। 2010 में मार्केटिंग में अपनी मास्टर डिग्री पूरी करते समय, मैंने अपने पिता के साथ मिलकर Vartex नामक एक लॉन्ड्री टेक्नोलॉजी कंपनी की सह-स्थापना भी की थी। अपने पॉडकास्ट, The Darius Foroux Show के लिए, मैंने रयान हॉलिडे, रॉबर्ट सटन, जिमी सोनी और अन्य जैसे विचारकों का साक्षात्कार लिया है।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

आप वही बन जाते हैं जो आप सोचते हैं।

1869 में, हार्वर्ड से डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त कर चुके 27 वर्षीय एक युवक को जीवन के अर्थ का संकट सता रहा था। यह पहली बार नहीं था जब उन्होंने इस तरह की विपत्ति का सामना किया था। मेडिकल स्कूल में अपने छह वर्षों के दौरान, उनकी शिक्षा विभिन्न बीमारियों और अवसाद के दौरों के कारण बाधित होती रही। लेकिन इस बार स्थिति और भी गंभीर थी। उन्होंने कई महीनों तक आत्महत्या करने के बारे में भी सोचा।

उस युवक का नाम विलियम जेम्स था, जो आगे चलकर अमेरिका के अग्रणी मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिकता के दार्शनिक संप्रदाय के संस्थापकों में से एक बने। जेम्स को अवसाद से उबरने में तीन साल लगे। यह उन्होंने अकेले ही किया। स्पष्ट रूप से कहें तो, जेम्स केवल उदास नहीं थे। विलियम जेम्स के लेखन के संपादक जॉन मैकडरमॉट ने उनकी मानसिक स्थिति की गंभीरता के बारे में लिखा: "जेम्स ने अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा आत्महत्या न करने के अपने निर्णय को तर्कसंगत ठहराने में बिताया।"

इस दौरान जेम्स को पैनिक अटैक और मतिभ्रम भी होने लगे। यह उनके लिए कोई नई बात नहीं थी। उनके पिता को भी वर्षों पहले इन्हीं कष्टों का सामना करना पड़ा था। इस घटना ने जेम्स को यह विश्वास दिला दिया कि उनकी यह स्थिति जैविक है, और इसलिए वह इस पर काबू नहीं पा सकते। लेकिन 1870 में, फ्रांसीसी दार्शनिक चार्ल्स रेनोवियर के एक निबंध को पढ़ने के बाद जेम्स को मनोवैज्ञानिक दृष्टि से एक महत्वपूर्ण सफलता मिली। उन्होंने अपनी डायरी में लिखा: “मुझे लगता है कि कल मेरे जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ था। मैंने रेनोवियर के दूसरे निबंध का पहला भाग पूरा कर लिया है और मुझे उनकी स्वतंत्र इच्छा की परिभाषा - 'किसी विचार को इसलिए बनाए रखना क्योंकि मैं ऐसा चुनता हूँ जबकि मेरे मन में अन्य विचार भी आ सकते थे' - भ्रम क्यों हो सकती है? खैर, मैं फिलहाल - अगले साल तक - यही मानूंगा कि यह भ्रम नहीं है। स्वतंत्र इच्छा का मेरा पहला कार्य स्वतंत्र इच्छा में विश्वास करना होगा।”

यह अहसास व्यावहारिकतावाद के मूल में निहित है, जो दर्शनशास्त्र की वह शाखा है जिसकी स्थापना जेम्स और चार्ल्स सैंडर्स पीयर्स ने वर्षों बाद की थी। जेम्स ने महसूस किया कि हमारे पास एक विचार को दूसरे पर चुनने की क्षमता है। दूसरे शब्दों में, हम अपने विचारों को नियंत्रित कर सकते हैं।

हालांकि, जेम्स यह नहीं कहते कि हम अपनी चेतना को नियंत्रित कर सकते हैं। जब हम बैठकर कुछ मिनटों के लिए अपने विचारों का अवलोकन करते हैं, तो हम पाते हैं कि हमारे मन में बहुत सी बातें आती-जाती रहती हैं। विचार बस "मौजूद" होते हैं। हम उनमें कुछ भी नहीं बदल सकते। लेकिन चूंकि हमारे पास स्वतंत्र इच्छाशक्ति है, इसलिए हम यह तय कर सकते हैं कि हम किन विचारों पर ध्यान केंद्रित करें। इस प्रकार, हम चेतना की दिशा को प्रभावित कर सकते हैं। यह अहसास हमारे जीवन जीने के तरीके के लिए महत्वपूर्ण है। यही अंतर है "मैं ऐसा महसूस करने से खुद को रोक नहीं सकता" और "मैं ऐसा इसलिए महसूस करता हूं क्योंकि मैंने ऐसा महसूस करने का फैसला किया है।"

इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य निर्णय लेना है। और यही इस पुस्तक का सार है: अभ्यास से आप अपने विचारों को नियंत्रित करना सीख सकते हैं, जिससे आप यह तय कर सकें कि आपको क्या सोचना है।

और अपने विचारों पर बेहतर नियंत्रण रखकर हम अपने जीवन की गुणवत्ता और अपने करियर के परिणामों में सुधार कर सकते हैं। यही इस पुस्तक में मेरा प्रस्ताव है।

आप अपने विचारों को तय करने की क्षमता रखते हैं। और चूंकि आपके जीवन का परिणाम आपके विचारों पर निर्भर करता है, इसलिए मुझे लगता है कि यह जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज है। जब हम अपने सोचने के तरीके में सुधार करते हैं, तो कुछ भी हासिल करना असंभव नहीं होता। यह सरल अहसास सब कुछ बदल देता है। कई महान विचारकों ने विचारों के महत्व के बारे में लिखा है। लेकिन विलियम जेम्स के गुरु, राल्फ वाल्डो एमर्सन, जिन्होंने जेम्स को बहुत प्रेरित भी किया, ने इसे सबसे सरल शब्दों में कहा: "आप वही बन जाते हैं जिसके बारे में आप दिन भर सोचते रहते हैं।"

मुझे लगता है यह सच है। लेकिन हमें यह समझना होगा कि कर्म विचारों से ही उत्पन्न होते हैं। इसका मतलब है कि आप अपने विचारों को बदले बिना अपने कर्मों को नहीं बदल सकते। चलिए शुरू करते हैं!

हमें व्यावहारिक सोच पर एक पुस्तक की आवश्यकता क्यों है?

मानव मस्तिष्क हमारे पास मौजूद सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। यह किसी भी तकनीक, यंत्र या यंत्र से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। मास्टरी के लेखक रॉबर्ट ग्रीन ने इसे सबसे सटीक रूप से व्यक्त किया है: "यदि कोई ऐसा उपकरण है जिससे आपको प्रेम करना चाहिए और जिसे पूजना चाहिए, तो वह मानव मस्तिष्क है - ज्ञात ब्रह्मांड में निर्मित सबसे चमत्कारी, विस्मयकारी, सूचना- प्रसंस्करण उपकरण, जिसकी जटिलता को हम समझ भी नहीं सकते, और जिसकी आयामी क्षमताएं परिष्कार और उपयोगिता के मामले में किसी भी तकनीक से कहीं आगे हैं।"

लेकिन एक समस्या है। हम इस बेहतरीन क्षमता के साथ पैदा होते हैं, लेकिन हमें इसका सही इस्तेमाल करना नहीं आता। हम बेहद अव्यावहारिक प्राणी हैं। हम सोचते हैं कि हम अच्छे विचारक हैं, लेकिन शोध कुछ और ही तस्वीर पेश करता है। हम सोचते हैं कि हम तर्क के आधार पर व्यावहारिक निर्णय लेते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है, जैसा कि 'प्रेडिक्टेबल इर्रेशनैलिटी' के लेखक डैन एरिएली लिखते हैं: "हम आमतौर पर खुद को जीवन का चालक मानते हैं, और सोचते हैं कि हमारे द्वारा लिए गए निर्णयों और जीवन की दिशा पर हमारा पूरा नियंत्रण है; लेकिन अफसोस, यह धारणा वास्तविकता से कहीं अधिक हमारी इच्छाओं से जुड़ी है—यानी हम खुद को कैसे देखना चाहते हैं।" (ज़ोर मेरा)

यह कहना गलत नहीं होगा कि हम व्यावहारिक विचारक नहीं हैं! इसका प्रमाण पिछले एक सदी में वैज्ञानिकों द्वारा खोजे गए सौ से अधिक संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों (या सोचने की त्रुटियों) की सूची है। हम अक्सर अंतर्ज्ञान, भावनाओं और सही जानकारी के बिना ही निर्णय लेते हैं। मैंने बेहतर सोच और निर्णय लेने के बारे में कई किताबें पढ़ी हैं। मुझे वे पसंद आईं। लेकिन इस क्षेत्र की सभी किताबों में मुझे एक समस्या थी: वे व्यावहारिक नहीं थीं। वे कहानियों के माध्यम से यह समझाने में बहुत अच्छा काम करती हैं कि हम ऐसा

क्यों सोचते हैं। लेकिन मुझे कोई ऐसी व्यावहारिक किताब नहीं मिली जो यह समझाए कि सोचने का तरीका कैसे बदला जाए।

इसीलिए मैंने यह छोटी सी किताब लिखी है। इसमें मैंने सोचने के बारे में जो कुछ भी सीखा है, वह सब शामिल है। मेरा लक्ष्य आपको कम से कम एक ऐसा विचार देना है जिसका उपयोग आप अपने विचारों को बेहतर बनाने के लिए कर सकें, और परिणामस्वरूप, अपने जीवन, व्यवसाय या करियर को भी बेहतर बना सकें। इसीलिए मैं अपने सभी बेहतरीन विचार यहाँ साझा कर रहा हूँ। मैंने 'थिंक स्ट्रेट' को इस तरह लिखा है कि आप इसे एक से अधिक बार पढ़ सकें। और मुझे उम्मीद है कि यह किताब आपके लिए एक सहारा बनेगी—खासकर मुश्किल समय में।

इस किताब को व्यावहारिक बनाने के लिए, मैंने सिद्धांत, कहानियों और व्यक्तिगत अनुभवों को मिलाकर ऐसी सलाह साझा की है जिसे आप अपना सकते हैं (या नहीं)। सबसे पहले, मैं यह बताना चाहता हूँ कि इस तरह की किताबें तभी कारगर होती हैं जब आप खुले विचारों वाले हों। अगर आपको लगता है कि अभी आप खुले विचारों वाले नहीं हैं, तो मैं आपका एक घंटा बचा सकता हूँ। बस इस किताब से छुटकारा पा लीजिए। इसे जला दीजिए, पैसे वापस मांग लीजिए, किसी को दे दीजिए, जो भी करना पड़े। आप जो भी करें, स्पष्ट रूप से तय करें: इसका उपयोग करें या इसे छोड़ दें।

जो कारगर हो, उसका उपयोग करें।

मैं कोई न्यूरोसाइंटिस्ट, मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक या "सोचने" के विषय का विशेषज्ञ नहीं हूँ। मैं एक ऐसा व्यक्ति हूँ जिसने अपना पूरा जीवन इस धारणा के साथ बिताया है कि आप अपने विचारों को नियंत्रित नहीं कर सकते। सोचने का यह तरीका मेरे लिए कारगर साबित नहीं हुआ। एक दिन मैं खुश होता, अगले दिन दुखी। मुझे जल्दी गुस्सा आ जाता था। और मैं अपने करियर, व्यवसाय और रिश्तों में आने वाली साधारण चुनौतियों का भी समाधान नहीं ढूंढ पाता था। लेकिन अनुभव, डायरी लेखन, पढ़ने और गहन आत्मनिरीक्षण के माध्यम से, मैंने सोचने की प्रक्रिया को बेहतर बनाने का तरीका खोज लिया है।

मुझे कैसे पता चलता है कि मेरी सोचने की क्षमता पहले से बेहतर हो गई है? मैं अब अपने विचारों का गुलाम नहीं हूँ और इसी वजह से मैं बहुत खुश हूँ। मैं अपने दिमाग का इस्तेमाल करता हूँ, न कि दिमाग का। मेरे लिए, यही बेहतर सोच की परिभाषा है। इसका आपकी बुद्धिमत्ता या आपके द्वारा हल किए जा सकने वाले गणितीय समीकरणों से कोई लेना-देना नहीं है। यह अपने दिमाग का इस्तेमाल करके अपनी इच्छाओं को पूरा करने के बारे में है।

हालांकि, मैं यह दावा नहीं करता कि मुझे बेहतर सोचने के सभी तरीके पता हैं। लेकिन, मुझे यह जरूर पता है कि मैंने सिर्फ अपने विचारों का इस्तेमाल करके कैसे एक खुशहाल, स्वस्थ, समृद्ध और अधिक सार्थक जीवन जिया है।

मैं "सोच बदलो, ज़िंदगी बदलो" वाली कहावत का जीता-जागता उदाहरण हूँ। महज़ तीन साल पहले, मैं बहुत ज़्यादा तनाव में था, अपना कारोबार शुरू करने का सपना छोड़ चुका था और अपनी ज़िंदगी से नफ़रत करता था। मैं फंसा हुआ महसूस कर रहा था। लेकिन मैं अपनी स्थिति को बढ़ा-चढ़ाकर नहीं बताना चाहता। मुझे लगता है हम सब कभी न कभी इस दौर से गुज़रे हैं। और अगर आपने अभी तक अपनी ज़िंदगी में फंसा हुआ महसूस नहीं किया है, तो बस कुछ ही समय की बात है, आप भी करेंगे। यह आज की ज़िंदगी का एक स्वाभाविक हिस्सा है। मैं आपको डराना नहीं चाहता। लेकिन आप जानते ही हैं कि ये सारी सेल्फ-हेल्प किताबें कैसे होती हैं, है ना? "मैं पूरी तरह से टूट चुका था। मैंने अपना सारा पैसा खो

दिया था। मैं डिप्रेशन में था। मेरी ज़िंदगी बेकार थी। लेकिन फिर मुझे X के बारे में पता चला। और फिर मेरी ज़िंदगी बदल गई।"

X, ज़ाहिर है, वह विचार है जिसे वे आपको बेचना चाहते हैं। चूंकि मैं आपके साथ ईमानदार हूं, इसलिए मैं भी अलग नहीं हूं। उदाहरण के लिए, इस किताब में, मैं आपको उपयोगी और अनुपयोगी विचारों के विचार से सहमत कराना चाहता हूं। लेकिन इसमें अंतर है। मैं आपको अपना दृष्टिकोण बता रहा हूं—बस इतना ही। अब आपको इस दृष्टिकोण का क्या करना है, यह तय करना आपके ऊपर है।

व्यवहारवादी और कार्यात्मक मनोविज्ञान के जनक माने जाने वाले जॉन ड्यूई ने प्रसिद्ध रूप से कहा था: "सत्य वही है जो कारगर हो।" लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि हमें सुनी-सुनाई हर बात पर विश्वास कर लेना चाहिए। ऐसा करना भ्रम की स्थिति पैदा कर देगा।

यदि हम हर समय निष्पक्ष रूप से सोचना चाहते हैं, तो हमें जमीनी हकीकत से अवगत रहना चाहिए, तथ्यों पर गौर करना चाहिए, अन्य लोगों के दृष्टिकोण को सुनना चाहिए और उसके बाद ही व्यावहारिक निष्कर्ष निकालना चाहिए।

स्पष्ट सोच के लिए प्रशिक्षण आवश्यक है

मैं दिमाग को एक मांसपेशी की तरह देखता हूँ जिसे मजबूत रखने के लिए नियमित प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। दिमाग को प्रशिक्षित करने का एक तरीका नई चीजें सीखना है। लेकिन मैंने हमेशा सोचा है कि शिक्षा समाप्त होने पर सीखना भी समाप्त हो जाता है। कुछ लोगों के लिए, यह हाई स्कूल छोड़ने पर होता है, दूसरों के लिए, यह स्नातक या परास्नातक की डिग्री प्राप्त करने पर होता है। स्कूल के दौरान, हम नए कौशल, विचार और सिद्धांत सीखते हैं जो दुनिया में हमारे सोचने और काम करने के तरीके को बदल देते हैं। लेकिन एक बार जब हम सोचने का एक तरीका स्थापित कर लेते हैं, तो हम शायद ही इसे बदलते हैं। हम उन्हीं विचारों को बनाए रखना पसंद करते हैं क्योंकि वे हमें परिचितता का एहसास कराते हैं। हमने सीख लिया है कि नवीनता एक डरावनी चीज है - इसलिए हम इससे बचने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं। हम आदत के गुलाम हैं जो अपने दिमाग पर जोर डालने के बजाय उसे आराम देना पसंद करते हैं। "मुझे आराम करना है और नेटफ्लिक्स पर कुछ देखना है," यह बात मैं आजकल लगभग हर उम्र के लोगों को कहते हुए सुनता हूँ। मैंने खुद भी ऐसा कहा है।

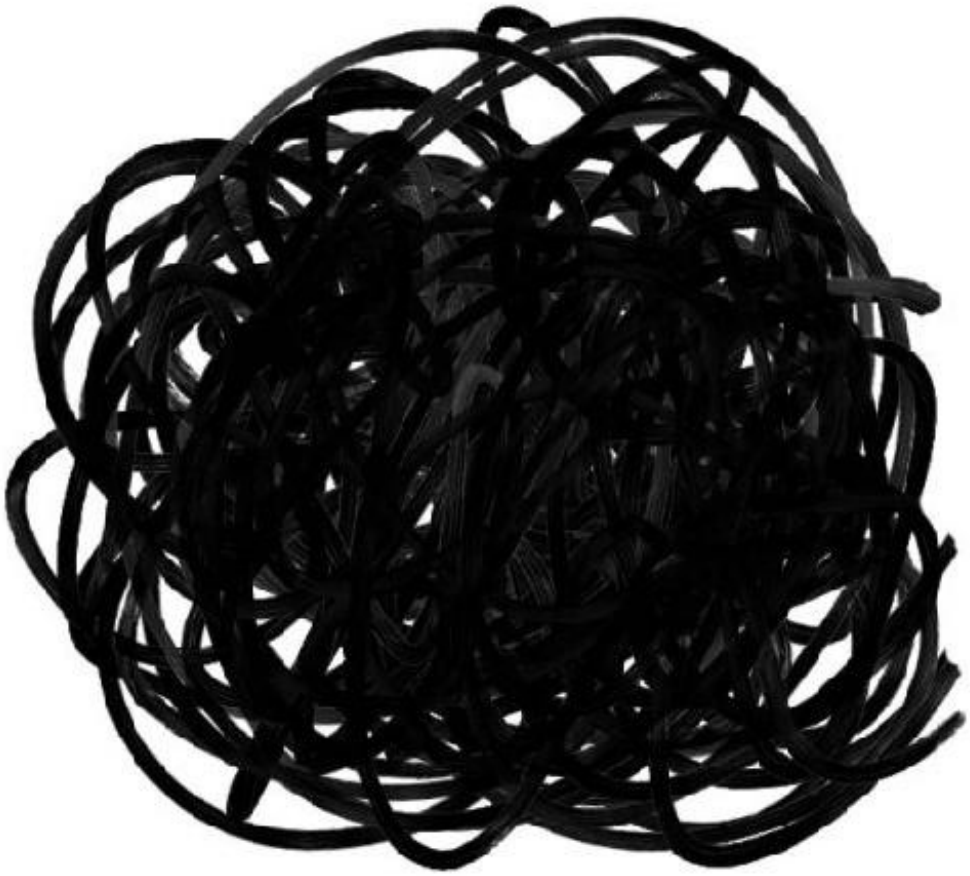
इससे मुझे यह सोचने पर मजबूर होना पड़ता है कि हमें आराम किससे चाहिए? क्या काम पर बार-बार दोहराए जाने वाले कार्यों से? या हमारी जानी-पहचानी सोच की आदतों से? अगर आप सच में इस बारे में सोचें, तो हम शायद ही कभी अपने दिमाग पर ज़ोर डालते हैं, जब तक कि कोई खास वजह न हो—जैसे कोई परीक्षा या टेस्ट देना हो। वरना, हम अक्सर सोचते हैं, "इसका क्या फायदा?"

दरअसल, बात यह है कि जिस तरह आप अपने शरीर को फिट रखने के लिए व्यायाम करते हैं, उसी तरह अपने दिमाग को भी प्रशिक्षित करना जरूरी है। आप चार साल जिम जाकर फिर पूरी जिंदगी के लिए छोड़ नहीं देते। तो फिर अपने दिमाग को भी उसी तरह व्यायाम क्यों न दें जैसे आप अपने शरीर को देते हैं?

इसके अलावा, मन ही आपका सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। और यदि आप इस उपकरण का सही उपयोग करना चाहते हैं, तो आपको मन को प्रशिक्षित करना होगा। स्टोइक दार्शनिक एपिक्टेटस ने इसे सबसे अच्छे तरीके से व्यक्त किया है: “ज्ञान का

जीवन तर्क का जीवन है। स्पष्ट रूप से सोचना सीखना महत्वपूर्ण है। स्पष्ट सोच कोई आकस्मिक प्रक्रिया नहीं है। इसके लिए उचित प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।”

समस्या यह है कि हमें यह नहीं पता कि हमें उचित प्रशिक्षण कैसे प्राप्त करना चाहिए, जैसा कि एपिक्टेटस ने कहा था। मेरे जीवन के अधिकांश समय तक, मेरे विचार अनियंत्रित रहे। मैंने कभी सोचने के बारे में नहीं सोचा। अगर आप मुझसे मेरे विचारों को चित्र के रूप में बनाने को कहें, तो वह कुछ इस तरह दिखेगा:



ऊपर जो अव्यवस्था आप देख रहे हैं, मेरे दिमाग की अंदरूनी हालत कुछ ऐसी ही थी। पूरी तरह से अराजकता थी। सकारात्मक, नकारात्मक, उदास, खुश और सबसे

बढ़कर, उलझन भरे विचारों का एक बेतरतीब मिश्रण। मैं हमेशा खुद से सोचता था, "मेरा दिमाग रुकता क्यों नहीं? पॉज़ बटन कहाँ है?" पीछे मुड़कर देखता हूँ तो पाता हूँ कि मुझे अपने दिमाग को एक अद्भुत उपकरण के रूप में इस्तेमाल करना नहीं आता था।

अराजकता से स्पष्टता की ओर

2014 में, मैं नीदरलैंड्स के लीउवार्डेन शहर से लंदन आ गई, जहाँ मैं पली- बढ़ी थी। मैं एक लाख लोगों की आबादी वाले शहर से सात करोड़ लोगों की आबादी वाले शहर में आ गई। चीजें मेरी उम्मीद से कहीं ज्यादा मुश्किल थीं। खासकर रहने के लिए जगह ढूंढना। रिसर्च करने और अपने नए सहकर्मियों से बात करने के बाद, मुझे पता चला कि कम समय में अपार्टमेंट ढूंढना लगभग नामुमकिन था, और वो भी बिना ठगे जाने के। इसलिए, मैंने तीन महीने के लिए एक कमरा किराए पर लेने का फैसला किया (जो काफी आसान था)। और मैंने लंदन के उन अलग-अलग इलाकों को घूमने का फैसला किया जो मेरे काम की जगह से पब्लिक ट्रांसपोर्ट से एक घंटे की दूरी पर थे। यही मेरी योजना थी। और शुरुआत में सब कुछ ठीक चल रहा था।

दो महीने बाद, मुझे दक्षिण-पश्चिम लंदन के अर्ल्सफील्ड में एक छोटा और किफायती एक बेडरूम का अपार्टमेंट मिल गया। मैंने सब कुछ पहले से ही प्लान कर लिया था। मैंने अपने पुराने कमरे का किरायानामा रद्द कर दिया और नए अपार्टमेंट का किरायानामा साइन कर दिया। मेरे माता-पिता और भाई भी मदद करने के लिए हॉलैंड से गाड़ी चलाकर आए। और क्योंकि मेरे पास ज़्यादा सामान नहीं था, इसलिए हम उनकी कार का इस्तेमाल करके अपना सामान पुराने घर से नए घर में ले जा सके, जो कि सिर्फ़ 10 मिनट की दूरी पर था।

मेरे मन में यही योजना थी: मैं अपना सामान पैक करूँगा, नए घर की चाबी लूँगा, पुरानी मकान मालकिन को चाबी लौटा दूँगा और नए घर में जाकर नेटफ्लिक्स देखूँगा और आराम करूँगा। साथ ही, मैं यह सब एक ही दिन में पूरा करने की उम्मीद कर रहा था।

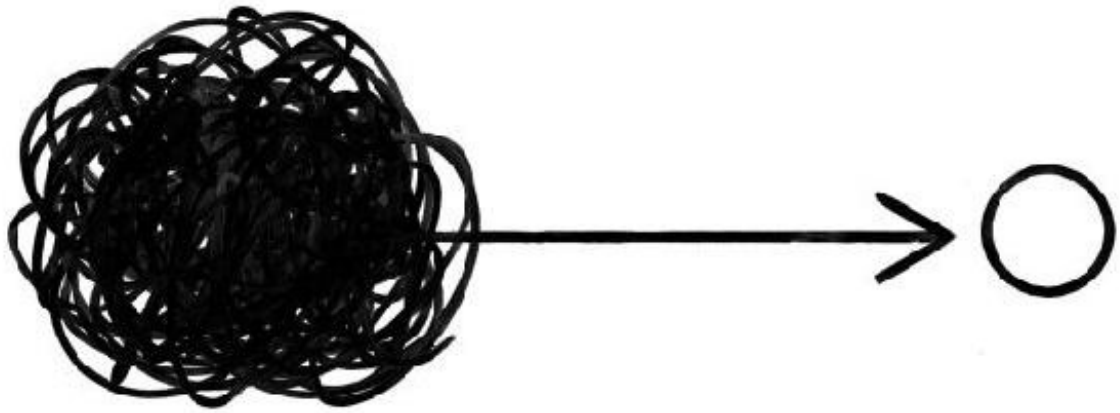
खैर, चीजें योजना के मुताबिक नहीं हुईं। मेरी नई मकान मालकिन ने आखिरी समय में अपना मन बदल लिया और अपना अपार्टमेंट किराए पर न देने का फैसला किया। उन्होंने मुझे यह बात मेरे शिफ्ट होने से ठीक एक दिन पहले बताई। अचानक, मेरे पास रहने की कोई जगह नहीं थी और मेरी एसयूवी मेरे सामान से भरी हुई थी। उस रात, अपने माता-पिता के होटल के कमरे में, मैं बुरी तरह घबरा गई।

“मुझे समझ नहीं आ रहा कि क्या करूं! मेरे पास रहने की कोई जगह नहीं है, मेरा सामान एक वैन में है, मैं तुम लोगों को हॉलैंड से लेकर आया था, और अब मैं यहां एक बेवकूफ की तरह बैठा हूं।”

मैं दिन भर और शाम भर खुद को दोष देती रही। आप शायद सोच रहे होंगे, "सच में?" हाँ, अब जब मैं इस बारे में सोचती हूँ, तो मुझे लगता है कि मैंने कुछ ज़्यादा ही नाटक कर दिया था। चलिए, सीधे-सीधे कह देते हैं: मैंने हद से ज़्यादा नाटक किया। और सिर्फ़ थोड़ा नहीं, बल्कि काफ़ी ज़्यादा। मैंने यही उदाहरण इसलिए चुना है क्योंकि इससे पता चलता है कि मैं अपनी सोच में कितनी बेवकूफ़ थी। मैंने अपने विचारों में इतना समय बिताया कि मैं असलियत से ही बेखबर हो गई। मैं साफ़-साफ़ सोच नहीं पा रही थी। और किसलिए? किसी छोटी-मोटी समस्या के लिए? अरे यार!

अगले दिन, मैं उठा और अपने माता-पिता और भाई के प्रोत्साहन से मैंने खुद पर तरस खाना बंद करने और इसके बजाय समाधान खोजने का फैसला किया। मैंने खुद से कहा, "सीधे तरीके से सोचो।"

मुझे पता था कि मुझे इस अव्यवस्था को स्पष्टता से बदलना होगा। मैं सीधे मुद्दे पर आना चाहता था। मैंने यह कल्पना की:



बाईं ओर: व्यर्थ विचारों का एक बेतरतीब समूह: चिंता, तनाव, पीड़ा, भ्रम, यह न जानना कि क्या करना है।

दाईं ओर: एक सीधा विचार जिसका एक (एकमात्र) उपयोगी उद्देश्य है। मैं अपने दिमाग को एक उपकरण के रूप में इस्तेमाल करना चाहता था। लंदन की कहानी के संदर्भ में, मुझे जल्द से जल्द एक समाधान ढूंढना था।

जब मैंने सही तरीके से सोचना शुरू किया तो यह आसान हो गया। मैंने नया ठिकाना मिलने तक Airbnb पर एक कमरा बुक कर लिया। अंत में, हम एक हफ्ते तक Airbnb में ही रहे। मकान मालकिन ने अपना मन बदल लिया और आखिरकार मुझे ही अपार्टमेंट किराए पर देने का फैसला कर लिया।

तो, मेरा सारा तनाव, चिंता और सोच-विचार बिल्कुल बेकार था। ऐसा कितनी बार होता है? हम हमेशा अपनी धारणाओं के आधार पर जल्दी से निर्णय ले लेते हैं और निष्कर्ष निकाल लेते हैं। हम सब इंसान हैं। हम गलतियाँ करते हैं। हम अपना मन बदलते हैं। और हम अक्सर ऐसी बातें मान लेते हैं जो सच नहीं होतीं। यह सामान्य है। लेकिन अपने मन को बेकाबू होने देना सामान्य नहीं है।

और कई बार बेकार के विचारों में उलझने के बाद, मैंने बदलने का फैसला किया। मुझे कोई अचानक से ज्ञानोदय या कोई नाटकीय क्षण नहीं आया जिसने मुझे बदलने पर मजबूर कर दिया हो। ज़िंदगी कोई हॉलीवुड ड्रामा नहीं है। मेरे जानने वाले लोग भी समस्याओं के चरम पर पहुँचने के बाद ही बदलते हैं। एक समय ऐसा आता है जब हम खड़े होकर कहते हैं, "बस बहुत हो गया।" और जानते हैं क्या? बहुत से लोग तो कभी बदलते ही नहीं। लेकिन यह हमारी चिंता का विषय नहीं होना चाहिए।

मेरे दिमाग में सालों से चल रही उथल-पुथल के बाद, अब मैं मानसिक पीड़ा से तंग आ चुका हूँ। इससे बेहतर और कुछ नहीं हो सकता। आपको "सब कुछ खत्म हो गया" जैसा पल नहीं चाहिए। ऐसे पल लगभग कभी नहीं आते।

लगभग दो साल पहले, मैंने अपने विचारों को बदलना शुरू किया। और मैंने अपने मन की उथल-पुथल को स्पष्टता से बदलना सीख लिया है। अब मुझे शांति मिलती है। इस पुस्तक के बाकी हिस्से में, मैं आपको विस्तार से बताऊंगा कि मैंने यह कैसे किया। लेकिन उससे पहले, मैं सोचने के इतिहास के बारे में संक्षेप में बताना चाहता हूं।

चिंतन का एक (बहुत) संक्षिप्त इतिहास

विचार महत्वपूर्ण हैं। लेकिन सभी विचार एक समान नहीं होते। आपके विचारों की गुणवत्ता सबसे अधिक मायने रखती है। रोमन सम्राट और स्टोइक दार्शनिक, मार्कस ऑरेलियस ने इसे सबसे अच्छे ढंग से कहा था: "ब्रह्मांड परिवर्तनशील है; हमारा जीवन वही है जो हमारे विचार इसे बनाते हैं।"

अपने आस-पास के माहौल पर एक नज़र डालने से पता चलता है कि जीवन पहले से कहीं अधिक तेज़ी से बदल रहा है। नौकरियाँ गायब हो रही हैं, स्मार्टफोन आपको सुस्त बना रहे हैं, शिक्षा पर हज़ारों खर्च हो रहे हैं, जीवन यापन की लागत तेज़ी से बढ़ रही है, लेकिन वेतन नहीं बढ़ रहा है, आपके पास अपने लिए समय कम होता जा रहा है, और भी बहुत कुछ। जीवन इतनी तेज़ी से बदल रहा है कि ऐसा लगता है जैसे आप हर दिन एक नई दुनिया में जाग रहे हों! इस बारे में आपके क्या विचार हैं? अगर आप मेरी तरह हैं, तो ये बदलाव आपको बहुत सोचने पर मजबूर करते हैं, यानी चिंता और अनिश्चितता से भर देते हैं। मैं कैसे जीवित रहूँ? बदलते बाज़ार के अनुसार मैं अपने व्यवसाय को कैसे ढालूँ? मैं अपने करियर में कैसे तरक्की करूँ? मैं अपना मानसिक संतुलन कैसे बनाए रखूँ? अपने विचारों पर काबू पाना चुनौतीपूर्ण है।

अपने विचारों पर नियंत्रण पाने की इच्छा आधुनिक सभ्यता जितनी ही पुरानी है। ईसा पूर्व पाँचवीं शताब्दी से ही, हर युग और क्षेत्र के दार्शनिक एक बात पर सहमत हैं: मानव मन समस्याओं को हल करने का एक साधन है। और कई दार्शनिकों का तर्क है कि आपके विचारों की गुणवत्ता ही आपके जीवन की गुणवत्ता निर्धारित करती है। कन्फ्यूशियस से लेकर सुकरात, डेसकार्टेस और विलियम जेम्स तक, सभी अपने-अपने चिंतन के तरीके—दुनिया को देखने के अपने दृष्टिकोण—के बारे में बात करते हैं।

हममें से अधिकांश लोग सुकरात की उस पद्धति से परिचित हैं जिसमें हर चीज़ पर सवाल उठाया जाता है, यहाँ तक कि खुद पर भी। "मैं एक बात जानता हूँ: कि मैं कुछ नहीं जानता," यह वह वाक्य है जो सुकरात ने डेल्फ़ी के ओरेकल से कहा था

जब उन्हें पृथ्वी पर सबसे बुद्धिमान व्यक्ति घोषित किया गया था। उनका यह मानना कि वे कुछ नहीं जानते, उन्हें बुद्धिमान बनाता है। यह सोचने का एक तरीका है।

17 वीं शताब्दी में रहने वाले फ्रांसीसी दार्शनिक रेने डेसकार्टेस ने इस विचार को एक कदम और आगे बढ़ाया। उन्होंने जीवन के हर पहलू पर सवाल उठाया, यहाँ तक कि अपने अस्तित्व पर भी। आख़िर कैसे पता चलेगा कि आप सपना नहीं देख रहे हैं या किसी काल्पनिक दुनिया में नहीं जी रहे हैं? इसीलिए उन्होंने प्रसिद्ध कथन कहा: "कोजिटो एर्गो सम।" जिसका आम अनुवाद है, "मैं सोचता हूँ, इसलिए मैं हूँ।" डेसकार्टेस का निष्कर्ष था कि उनका अस्तित्व अवश्य है क्योंकि वे सोचने में सक्षम हैं।

आपके विचार चाहे कितने भी विचित्र क्यों न हों, यह कहना गलत नहीं होगा कि आपका अस्तित्व है। तो क्यों न अपने अस्तित्व को थोड़ा और व्यावहारिक, हल्का-फुल्का, मनोरंजक और उपयोगी बनाया जाए?

क्या आपने कभी अपने विचारों को गौर से देखा या लिखा है? मैं आपको चुनौती देता हूँ, एक दिन के लिए इसे आजमा कर देखिए। हर दो घंटे में बैठिए और उस पल आपके मन में जो विचार आ रहे हैं, उन्हें लिखिए। बस अपने विचारों से घबराइए मत। हमारे अधिकतर विचार बेतुके होते हैं। एक प्रजाति के रूप में हम विरोधाभासों से घिरे हुए हैं। डेसकार्टेस ने भी अपने विचारों की समीक्षा की और उनमें कई विरोधाभास पाए। उनका सबसे महत्वपूर्ण विचार यह है कि हमें अपने विश्वासों के स्रोत पर सवाल उठाना चाहिए, न कि स्वयं विश्वास पर। क्योंकि हमारे अधिकतर विश्वास हमारे या दूसरों की धारणाओं पर आधारित होते हैं।

आपके कितने विचार दूसरों द्वारा कही गई बातों पर आधारित हैं? या आपके अपने पहले विचारों या मान्यताओं पर आधारित हैं? चिंतन का मूल आधार सत्य और असत्य को अलग करने की हमारी क्षमता है। क्या सत्य है, क्या असत्य?

इस प्रश्न को समझने का एक तरीका व्यावहारिक दृष्टिकोण अपनाना है। विलियम जेम्स व्यावहारिकता के विचार को इस प्रकार परिभाषित करते हैं: “प्राथमिक चीजों, सिद्धांतों, श्रेणियों, कथित आवश्यकताओं से ध्यान हटाकर अंतिम

चीजों, परिणामों, तथ्यों की ओर देखना।” विचारों का कोई उपयोगी उद्देश्य होना चाहिए। यदि ऐसा नहीं है, तो वे व्यर्थ हैं। यही सीधा चिंतन है।

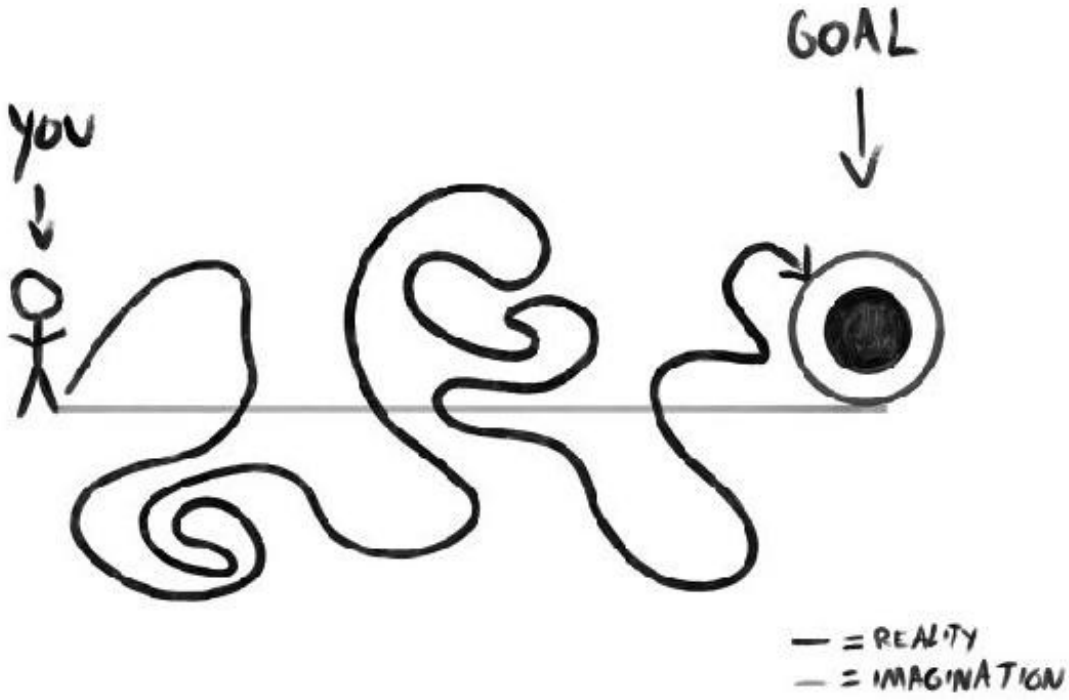
व्यावहारिकता सोचने का एक तरीका है, समाधान नहीं। वास्तव में, सभी प्रकार का चिंतन एक तरीका ही है। आपके विचार एक साधन के रूप में कार्य करते हैं। लेकिन यह एक विरोधाभासी साधन है जिसका उपयोग करना बहुत कठिन है। हेनरी फोर्ड ने इसे सबसे सटीक रूप से कहा था: "सोचना सबसे कठिन काम है, शायद यही कारण है कि बहुत कम लोग इसमें संलग्न होते हैं।" सोचना न केवल कठिन है, बल्कि यह जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज है।

याद रखें: हमारे विचारों की गुणवत्ता ही हमारे जीवन की गुणवत्ता निर्धारित करती है। और हमारे निर्णय हमारे विचारों का ही परिणाम होते हैं।

जीवन एक रेखीय मार्ग नहीं है।

मैं हमेशा एक सीधी रेखा में सोचता था: A से B आता है। और अगर B, C है, तो A से भी C आता है। मैं बाहरी दिखावे, पहली सोच और कई धारणाओं पर ध्यान देता था। लेकिन मेरी सोच किसी काम की नहीं थी। असल में, उनका कोई मकसद ही नहीं था। सोचने के बजाय, मैं परंपराओं का पालन करता था। मैं दूसरों को अपने लिए सोचने देता था। हममें से ज्यादातर लोग ऐसे ही होते हैं। उदाहरण के लिए, मुझे लगता था कि कॉलेज की डिग्री मिल जाने पर मुझे कभी नौकरी की चिंता नहीं करनी पड़ेगी। 26 साल की उम्र तक मैं यही मानता रहा। मुझे कड़वे अनुभव से पता चला कि जीवन में कुछ भी निश्चित नहीं है और पैसा कमाने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। और पैसा कमाना आपकी डिग्री से बिल्कुल भी जुड़ा नहीं है। अगर मुझे करियर में सफलता का कोई और पैमाना चुनना हो, तो मैं कहूंगा कि हुनर सबसे अहम है। आप किसी चीज में जितने अच्छे होते हैं, उतना ही ज्यादा आप दूसरों को फायदा पहुंचा सकते हैं, और लोग आपके इस हुनर के बदले में उतना ही ज्यादा पैसा देने को तैयार होते हैं।

साथ ही, किसी लक्ष्य को हासिल करना कभी भी सीधी रेखा में नहीं होता। हममें से ज्यादातर लोग मानते हैं कि आप जहां हैं वहां से जहां पहुंचना चाहते हैं वहां तक एक सीधी रेखा होती है। मान लीजिए आपका लक्ष्य अपना व्यवसाय शुरू करना है ताकि आप अपने जीवन में अधिक स्वतंत्रता पा सकें। यही हमेशा से मेरा लक्ष्य था। मैंने सोचा था कि मैं बस तब तक इस पर काम करता रहूंगा जब तक इसे हासिल नहीं कर लेता।



लेकिन ऐसा नहीं हुआ। मुझे कई मोड़ लेने पड़े। इस बीच मैंने कई लोगों के लिए काम किया। मैंने कुछ ऐसे व्यवसाय भी शुरू किए जो असफल रहे। यह समझना कि जीवन एक सीधी रेखा में नहीं चलता, हमें सोचने का तरीका बदलने में मदद करता है। इस दौरान मैं कई बार निराश हुआ और लगभग हार मान ली थी। अब मुझे एहसास है कि चीजें अक्सर योजना के अनुसार नहीं होतीं। इससे मुझे अपने लक्ष्यों के करीब पहुंचने के लिए बैकअप प्लान या वैकल्पिक विकल्पों के बारे में सोचने में मदद मिलती है।

मेरा एक और निजी लक्ष्य रियल एस्टेट में निवेश करना था। जब मैं लंदन और एम्स्टर्डम में रहता था, तब मेरे लिए यह मुश्किल था क्योंकि मेरे पास शुरुआत करने के लिए पर्याप्त पूंजी नहीं थी। इसलिए, अधिक पैसा कमाने और अपने जीवन की गुणवत्ता से समझौता करने के दबाव में आने के बजाय, मैंने कहीं और अवसर तलाशने शुरू किए। बढ़ते रियल एस्टेट बाजारों पर शोध करने के बाद, मैं अपने गृहनगर में आ गया। कीमतें कम थीं, मैं कई लोगों को जानता था,

जनसंख्या बढ़ रही थी, और शहर ने नए व्यवसायों और शिक्षा में काफी निवेश किया था। कहीं और अवसर तलाशने का फैसला करने के दो महीने बाद, मैंने वहां अपना पहला सौदा किया। कहने का तात्पर्य यह है कि अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के कई तरीके हैं। साथ ही, अगर हर कोई एक ही काम कर रहा है, तो अक्सर इसका मतलब यह होता है कि आपको वह काम नहीं करना चाहिए।

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

मेरे मस्तिष्क की कार्यप्रणाली की बुनियादी समझ ही मुझे इसे विकसित करने में मदद करती है। मैं प्राप्त जानकारी के लिए सीधे उपयोग खोजने की चिंता नहीं करता। मैं अपने मस्तिष्क को उन ज्ञान से भरता हूँ जिनके बारे में मैं उत्सुक रहता हूँ। और वह विविध जानकारी अलग-अलग नेटवर्क में संग्रहित हो सकती है, लेकिन जब तक मैं बाद में उन बिंदुओं को जोड़ पाता हूँ, मुझे कोई आपत्ति नहीं है। जैसा कि स्टीव जॉब्स ने कहा था, "आप आगे देखते हुए बिंदुओं को नहीं जोड़ सकते; आप उन्हें केवल पीछे देखते हुए ही जोड़ सकते हैं। इसलिए आपको यह विश्वास रखना होगा कि भविष्य में वे बिंदु किसी न किसी तरह जुड़ जाएंगे।"

यदि आप भविष्य में चीजों को आपस में जोड़ना चाहते हैं, तो आपको अपने दिमाग में सही समझ विकसित करनी होगी। सीखने, अभ्यास करने, गलतियाँ करने, चिंतन करने या किसी भी ऐसे तरीके से अपने दिमाग को आवश्यक जानकारी प्रदान करने का एकमात्र तरीका यही है जिससे आपको मनचाहा परिणाम मिल सके।

अपने विचारों को छानें

दुनिया में इतनी अधिक जानकारी है कि हमारा मस्तिष्क उसे संसाधित नहीं कर पाता। इसलिए, हमें उसे छानना पड़ता है। अगर हम ऐसा नहीं करते, तो हम पागल हो जाते हैं! और इस छानने की प्रक्रिया में, हम निर्णय लेने के संज्ञानात्मक भार को कम करने के लिए शॉर्टकट विकसित कर लेते हैं।

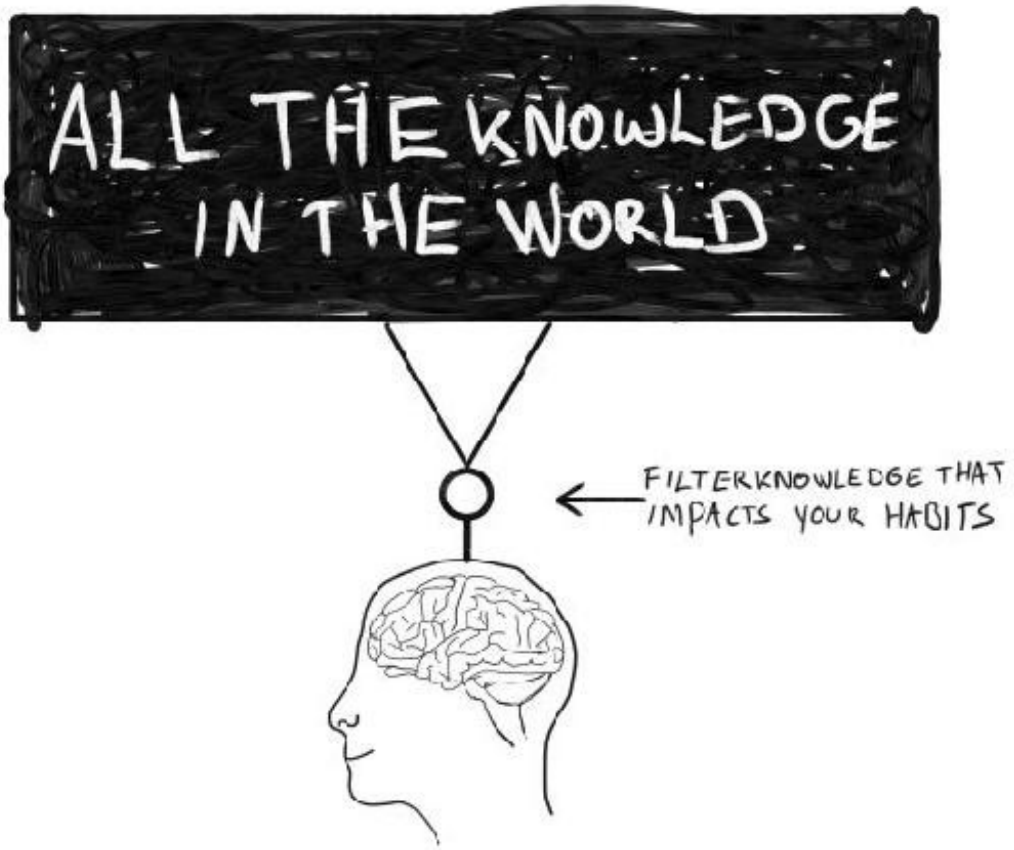
इन शॉर्टकट को ह्यूरिस्टिक्स कहा जाता है। ह्यूरिस्टिक एक ऐसी रणनीति है जो हम समान समस्या के साथ पिछले अनुभव से प्राप्त करते हैं। एक ह्यूरिस्टिक जिसे हर कोई जानता है, वह है "ट्रायल एंड एरर", जो हमारे सामने आने वाली समस्याओं के समाधान खोजने की एक रणनीति है। यह सोचने का एक तरीका भी है। लेकिन ट्रायल एंड एरर हमेशा सबसे व्यावहारिक रणनीति नहीं होती। अगर हम करियर बनाने के लिए ट्रायल एंड एरर पर निर्भर रहेंगे, तो शायद उस लक्ष्य को प्राप्त करने से पहले ही हमारी मृत्यु हो जाएगी। हर चीज में ट्रायल एंड एरर लागू करने के लिए जीवन बहुत छोटा है।

एक और अव्यावहारिक अनुमान है "सामाजिक प्रमाण"। हम अक्सर दूसरों के कार्यों या कथनों के आधार पर निर्णय लेते हैं। और मेरा पसंदीदा अनुमान है "परिचितता"। यह कहता है कि अतीत में अच्छे परिणाम देने वाला व्यवहार भविष्य के परिणामों की गारंटी नहीं है। परिचितता का अनुमान यह भी बताता है कि हम नई चीजों और स्थानों की तुलना में परिचित चीजों और स्थानों को क्यों प्राथमिकता देते हैं। यह उन चीजों में से एक है जिन्हें हम हर दिन देखते हैं। हम वही चीजें खाते हैं, उसी रास्ते पर चलते हैं, वही गलतियाँ करते हैं, और काम पर वही कार्य बार-बार करते हैं। और फिर, हम शिकायत करते हैं कि हमारा जीवन रुका हुआ या उबाऊ है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि आप परिचितता के आधार पर निर्णय ले रहे हैं। लेकिन कौन कहता है कि परिचितता हमेशा अच्छी बात होती है? यह निश्चितता के लिए अच्छी है। लेकिन किसी बड़ी सफलता के लिए, आपको कुछ अलग चाहिए।

अनुमान आधारित तकनीकों के आधार पर निर्णय लेना संज्ञानात्मक भार को कम कर सकता है, लेकिन ये व्यावहारिक नहीं हैं। अक्सर, अनुमान असंतोषजनक

परिणामों की ओर ले जाते हैं। यदि ऐसा है, तो इसे एक संकेत समझें कि आपको कुछ बदलना होगा। जानकारी को छानने और निर्णय लेने के लिए अनुमानों पर निर्भर रहने के बजाय, व्यावहारिकता के मूल विचार पर भरोसा करें: सत्य वही है जो कारगर है। लेकिन इसे अक्षरशः न लें। "नशीली दवाओं का सेवन मेरे लिए कारगर है," यह बात मेरे एक झगड़ालू मित्र ने मुझसे तब कही जब मैंने उसके साथ यह विचार साझा किया। और वह सही है—आप इस विचार को अक्षरशः नहीं ले सकते। लेकिन जीवन में आप किस बात को अक्षरशः ले सकते हैं? उदाहरण के लिए, "सब्र करने वालों को अच्छी चीजें मिलती हैं" इस कहावत को लें। मुझे यह समझाने की आवश्यकता नहीं है कि इसका मतलब यह नहीं है कि आपको घर पर बैठकर हमेशा के लिए "अच्छी चीजें" होने का इंतजार करना चाहिए।

"सच वही है जो काम करता है" के विचार को एक ऐसे फिल्टर के रूप में देखें जिसे आप अपने मस्तिष्क में आने वाली सभी सूचनाओं पर लागू कर सकते हैं।



जब भी मुझे कोई फैसला लेना होता है, मैं खुद से पूछता हूँ: “क्या इस फैसले का नतीजा मेरे जीने के तरीके को बदल देगा?” अगर आप लगातार खुद से यह सवाल पूछते रहेंगे, तो आप पाएंगे कि आप अपने आप ही बेकार की जानकारियों को अलग कर देते हैं और सिर्फ वही फैसले लेते हैं जिनका आपके जीवन पर असल में असर पड़ता है। आप खुद को वही अपनाने के लिए मजबूर करते हैं जो काम करता है—जो उपयोगी है, और जो आपकी आदतों पर असर डालता है।

उदाहरण के लिए, आम धारणा यह है कि बड़े शहर बड़े अवसर भी लाते हैं। मुझे भी यही लगता था। लंदन जाने का यही मुख्य कारण था। और हाँ, उस समय मुझे एक बड़ा अवसर मिला था। लेकिन साथ ही, मेरे ऊपर बड़ी ज़िम्मेदारियाँ और समस्याएँ भी आ गईं। इसके अलावा, मुझे बड़े शहर पसंद नहीं हैं। मुझे भीड़-भाड़ वाली जगहें, प्रदूषित हवा और जीवनयापन का अत्यधिक खर्च बिल्कुल पसंद नहीं है। ज़ाहिर है, बड़े शहर में रहना मेरे लिए ठीक नहीं था। मेरी इस सोच का मेरे जीवन जीने के तरीके पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा। इसीलिए मैं अंततः लीउवार्डन वापस आ गया। यहाँ शांति है, मैं यहाँ बहुत से लोगों को जानता हूँ, मैं कम काम करके ज़्यादा कमा सकता हूँ, और शहर में कहीं भी दस मिनट में गाड़ी चलाकर पहुँच सकता हूँ। हालाँकि, मुझे यह भी एहसास है कि ज़्यादातर लोगों के लिए मेरा जीवन जीने का तरीका सही नहीं है। उन्हें यह उबाऊ या उतना रोमांचक नहीं लग सकता है। तो क्या हुआ? जो आपको सही लगे, वही करें।

सोचना बंद करो

सोचना मुश्किल है। मुझे कभी रुकना नहीं आता था। घंटों तक अपने विचारों में खोए रहना आसान है, खासकर रात को बिस्तर पर। लेकिन मैं विश्वास से कह सकता हूँ कि अतीत में मेरे 99% विचार बेकार थे। मैंने अपने विचारों का ज़्यादातर समय कुछ नहीं किया। मैंने कोई समस्या हल नहीं की। न ही मैंने किताबों से कठिन विचारों या अवधारणाओं को समझने की कोशिश की। मैंने अपना बहुत सारा समय अपने विचारों में ये करते हुए बिताया:

मैंने इसे सोचना कहा। लेकिन यह चिंता करना, तनाव लेना, घबरा जाना जैसा था— आप इसे जो चाहें कह लें। मैं इसे एक व्याकुल मन कहता हूँ। और किस बात से?

और सूची खत्म ही नहीं होती:

• मुझे आश्चर्य है कि मेरे बॉस क्या सोचते हैं?
• "अगर मैं कोई गलती कर दूं और अपनी नौकरी खो दूं तो क्या होगा?"
• मुझे लगता है कि उसे मेरी परवाह नहीं है।
• मैं लगातार असफल होता जा रहा हूँ।
• क्या वह मुझसे प्यार करती है?
• मेरी जिंदगी इतनी खराब क्यों है?
• "मेरी जिंदगी इतनी शानदार क्यों है, जबकि दूसरों की जिंदगी इतनी
शानदार नहीं है?"
• मुझे अपनी नौकरी की परवाह नहीं है। क्या मुझमें कुछ गड़बड़ है?
• मैं कोई भी काम पूरा नहीं कर पाता। मुझमें क्या खराबी है?
• मैं नौकरी छोड़ना चाहता हूँ।

मेरा आपसे बस एक ही सवाल है: ऊपर दिए गए विचारों का व्यावहारिक उपयोग क्या है?

जी? मैं इंतज़ार कर रहा हूँ। अभी तक कोई जवाब नहीं मिला? बिलकुल।

इस तरह के विचार हमारे लिए मददगार नहीं होते। लेकिन हम सभी के मन में ऐसे विचार आते हैं। तो इनसे छुटकारा कैसे पाया जाए? खैर, मैंने यह सीखा है कि इनसे छुटकारा पाना संभव नहीं है। याद है ना? हम अपनी चेतना को नियंत्रित नहीं कर सकते। हम केवल अपने विचारों को अमल में लाने को नियंत्रित कर सकते हैं।

आपको बस अपने विचारों के प्रति जागरूक रहना है। उन्हें स्वीकार करें। लेकिन कभी भी खुद को दोष न दें या यह न कहें, "मुझे ये विचार क्यों आते हैं?" इसका जवाब किसी के पास नहीं है। बेहतर यही है कि आप अपने विचारों के प्रति जागरूक रहें और यह तय करें कि आप किन विचारों को अनदेखा करेंगे और किन विचारों को महत्व देंगे।

उदाहरण के लिए, मैं जो भी कर रहा हूँ उसे छोड़ने का ख्याल मुझे बचपन से ही आता रहा है। हाई स्कूल में पढ़ते समय मेरा मन करता था कि मैं सब कुछ छोड़ दूं और कोई नौकरी ढूंढ लूं। जब मैं बास्केटबॉल खेलता था, तब भी मेरा मन करता था कि मैं उसे छोड़ दूं, और बाद में मैंने छोड़ भी दिया। ऐसे उदाहरण मैं आज तक देता रह सकता हूँ। चाहे मुझे अपना काम कितना भी पसंद क्यों न हो,

उसे छोड़ने और सब कुछ त्याग देने का ख्याल महीने में कम से कम तीन-चार बार मेरे मन में आ ही जाता है। पहले तो इन विचारों की वजह से मुझे कई रातों की नींद नहीं आती थी।

लगभग दो साल पहले मैं तंग आ गई थी। मैं सोचना बंद करना चाहती थी। इसलिए, मैंने अपने हर विचार पर अमल करने के बजाय, अपने विचारों के प्रति जागरूक होना शुरू किया। मैं खुद से कहती थी, "तुम मुझे नियंत्रित नहीं कर सकते," जैसे कोई अजीब इंसान हो। लेकिन यह कारगर साबित हुआ। इसकी वजह से मैं बहुत शांत और खुश रहती हूँ। जब मैं सोचना बंद करना चाहती हूँ, तब भी मैं अपने मन की सुनती हूँ क्योंकि कभी-कभी यह एक संकेत होता है। लेकिन अक्सर, यह सिर्फ डर होता है। और मैं इसके आगे हार मानने से इनकार करती हूँ। और आपको भी ऐसा नहीं करना चाहिए।

आपके नियंत्रण में बनाम आपके नियंत्रण से बाहर

अगर आप सार्थक विचार रखना चाहते हैं, तो एक आसान सा नियम याद रखें: केवल उन्हीं चीजों के बारे में सोचें जिन पर आपका नियंत्रण है। इससे आपके लगभग 99% विचार अपने आप ही खत्म हो जाएंगे, क्योंकि जीवन में बहुत कम चीजें ऐसी हैं जिन पर आपका नियंत्रण है।

केवल उन्हीं चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन पर आपका नियंत्रण है। जैसे कि:

• इच्छाएँ
• कार्रवाई
• शब्द
• इरादों

एक व्यर्थ विचार क्या होता है? कोई भी ऐसी बात जो आपके नियंत्रण से बाहर हो और जिसका कोई उपयोगी उद्देश्य न हो। क्या आप कभी अतीत के बारे में सोचते हैं? यह एक उद्देश्यहीन, निरर्थक विचार का सबसे सटीक उदाहरण है, सिवाय इसके कि आप अपने किसी पिछले निर्णय या गलती पर विचार कर रहे हों। विचार करने की स्थिति में, आप कुछ उपयोगी कार्य कर रहे हैं। लेकिन इसके अलावा, अतीत के बारे में हर विचार का कोई उद्देश्य नहीं होता। इस दृष्टिकोण से, यह व्यर्थ है।

क्या आपने कभी भविष्य के बारे में कल्पना की है? वह भी बेकार है। मैंने उपयोगी विचारों के दो मुख्य प्रकार खोजे हैं:

1. समस्याओं को हल करने के तरीकों के बारे में सोचना। समस्या मात्र
एक अनुत्तरित प्रश्न है। अपने दिमाग का इस्तेमाल करें और सोचें
कि आप समस्याओं का समाधान कैसे कर सकते हैं। इस धरती पर ऐसी बहुत
सी समस्याएं हैं।

2. ज्ञान को समझना। इसका अर्थ यह है: ज्ञान को आत्मसात करने का
प्रयास करें और सोचें कि आप उस ज्ञान का उपयोग अपने जीवन, करियर,
काम, रिश्तों आदि को बेहतर बनाने के लिए कैसे कर सकते हैं।

बस इतना ही। बाकी सभी विचारों को आप नज़रअंदाज़ कर सकते हैं। अगर आप लगातार बिना किसी मकसद के सोचते रहते हैं, तो इसका मतलब है कि आपने अभी तक अपने दिमाग को प्रशिक्षित नहीं किया है। आपको अपने विचारों से बाहर निकलना होगा। नहीं तो आप पागल हो जाएंगे। हर कोई पागल हो जाएगा। कोई अपवाद नहीं।

खुद से पूछिए: "क्या यह इसके लायक है?"

क्या आप वाकई अपना समय, ऊर्जा और जीवन बेकार की सोच में बर्बाद करना चाहते हैं? इसका जवाब हम दोनों को पता है। बेकार की बातों के बारे में सोचना बंद

करने का संकल्प लें। अपने मन पर नियंत्रण रखना शुरू करें। अतीत और भविष्य की चिंता करने से आपको कोई लाभ नहीं होगा। न कभी हुआ है और न कभी होगा।

अपने मन पर भरोसा मत करो

क्या आपने कभी कोई ऐसा निर्णय लिया है जो बाद में तर्कहीन लगा हो? हम बहुत ही तर्कहीन प्राणी हैं। हर व्यक्ति अपनी सामाजिक वास्तविकता स्वयं बनाता है। दुनिया को देखने का आपका नजरिया पूरी तरह से व्यक्तिपरक है क्योंकि हम सभी में संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह होते हैं।

संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह की अवधारणा को 1972 में दो मनोवैज्ञानिकों, एमोस ट्वेर्स्की और डैनियल कहनमैन द्वारा प्रस्तुत किया गया था। संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह एक व्यवस्थित चिंतन त्रुटि है जो निर्णयों को प्रभावित करती है, और इसलिए, हमारे फैसलों पर भी असर डालती है।

मेरा पसंदीदा संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह "ध्यान पूर्वाग्रह" है। यह इस विचार का वैज्ञानिक प्रमाण है कि आपका जीवन आपके विचारों का परिणाम है। ध्यान पूर्वाग्रह कहता है कि हमारी धारणाएँ हमारे विचारों से प्रभावित होती हैं। और स्वाभाविक रूप से, हमारी धारणाएँ हमारे कार्यों और निर्णयों को निर्धारित करती हैं, जो हमारे जीवन का निर्माण करते हैं। यदि आपके मन में नकारात्मक विचार हैं, तो जीवन के प्रति आपकी धारणा भी नकारात्मक होगी। यही इसका अर्थ है। हमारा मन भले ही अतार्किक हो, लेकिन साथ ही साथ यह सरल भी है।

सबसे प्रसिद्ध संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों में से एक, पुष्टिकरण पूर्वाग्रह को लें। यह हमारी पूर्वधारणाओं की पुष्टि करने के व्यवहार को समझाता है। यदि आप किसी बात पर विश्वास करते हैं, तो आप उस विश्वास का समर्थन करने वाली जानकारी, सुराग और संकेत खोजने का भरसक प्रयास करेंगे। दूसरे शब्दों में, आप यह साबित करने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं कि आप गलत नहीं हैं। तथ्यों को देखने के बजाय, आप मान्यताओं को देखते हैं। और यही सभी संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह करते हैं। इस लेख को लिखते समय तक, निर्णय लेने से संबंधित 106 ज्ञात संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह हैं! मैंने उनमें से अधिकांश के बारे में पढ़ा है। और मैंने संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों पर कई किताबें और अध्ययन भी पढ़े हैं। मेरा निष्कर्ष यह है कि आपके दिमाग पर

भरोसा नहीं किया जा सकता। शायद मेरा निष्कर्ष भी एक संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह है। कौन जानता है?

इसका सार यह है: मान्यताओं, स्पष्ट तर्क और यहां तक कि विज्ञान के आधार पर निर्णय लेने से बचें।

वैज्ञानिक भी इंसान होते हैं। इसका मतलब है कि उनमें भी अपने पूर्वाग्रह होते हैं। वे अपनी पूर्वधारणाओं के लिए सबूत खोजने के लिए कुख्यात हैं। बेहतर निर्णय लेने का उपाय अधिक ज्ञान नहीं है। इसके बजाय, मैंने पाया है कि एक व्यावहारिक और तटस्थ दृष्टिकोण बेहतर जानकारी वाले निर्णयों की ओर ले जाता है। दुर्भाग्य से, "सर्वश्रेष्ठ निर्णय" जैसी कोई चीज नहीं होती। अगर ऐसा होता, तो हम एक ऐसी आदर्श दुनिया में रहते जहाँ सभी लोग तार्किक और व्यावहारिक निर्णय लेते। मैं इसे इस तरह देखता हूँ: केवल अच्छी जानकारी वाले और बुरी जानकारी वाले निर्णय होते हैं।

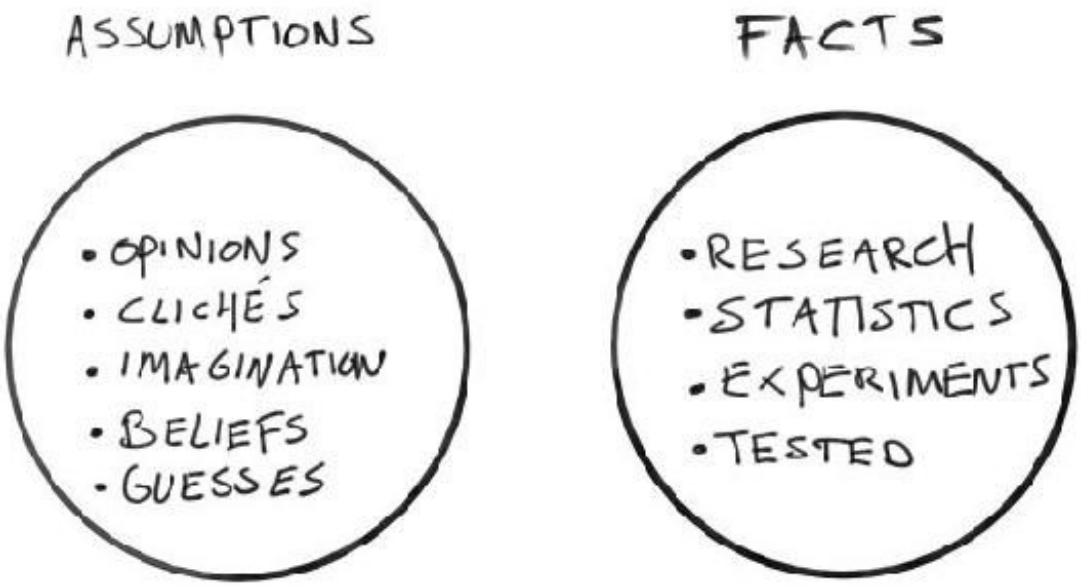
कुछ किताबें या अध्ययन पढ़ने के बाद हमें लगता है कि हमने सब कुछ समझ लिया है। लेकिन समस्या सिर्फ एक है: चाहे आपके पास कितना भी ज्ञान क्यों न हो, आप अपने निर्णयों पर भरोसा नहीं कर सकते। इस सरल विचार को समझना आपको बेहतर निर्णय लेने में मदद करता है। जब भी मैं किसी सोच के जाल में फंस जाता हूँ, तो मैं संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों की सूची देखकर उससे बाहर निकलने की कोशिश करता हूँ। यह मुफ़्त और आसान है। बस विकिपीडिया पर "संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों की सूची" खोजें। आपको पता चलेगा कि अधिकांश पूर्वाग्रह सामान्य ज्ञान की तरह लगते हैं। और यही तो मुख्य बात है। संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह हमारे अतार्किक व्यवहार की व्याख्या करते हैं।

तथ्यों पर गौर करें

मुझे अनुमान लगाना बिल्कुल पसंद नहीं है। फिर भी, मैं अक्सर अनुमान लगाती रहती हूँ। जब कोई मेरे ईमेल का जवाब नहीं देता, तो मैं मान लेती हूँ कि उन्हें कोई परवाह नहीं है। जब कोई माफी मांगता है, तो मैं मान लेती हूँ कि वह सच्ची माफी नहीं है। जब मुझे सिरदर्द होता है, तो मैं मान लेती हूँ कि मैं बीमार हूँ। मुझे पता है कि मैं व्यावहारिक नहीं हूँ क्योंकि अनुमान तथ्य नहीं होते।

यदि आप निष्पक्ष रूप से सोचना चाहते हैं, तो सभी मान्यताओं को त्याग दें और केवल तथ्यों पर ध्यान दें। विलियम जेम्स ने व्यावहारिकता पर अपने एक व्याख्यान में इसे सबसे अच्छे तरीके से व्यक्त किया: "व्यावहारिक व्यक्ति तथ्यों और ठोसता से जुड़ा रहता है, विशिष्ट मामलों में सत्य को उसके क्रियान्वयन में देखता है और सामान्यीकरण करता है।"

बात को सरल बनाने के लिए, आइए निर्णय लेने के दो तरीकों पर नज़र डालें। एक तरीका तथ्यों पर आधारित है, और दूसरा अनुमानों पर आधारित है।



• क्या आपका उत्पाद किसी समस्या का समाधान करता है? या क्या आप ऐसा मान लेते हैं?
• क्या आप अपने स्टार्टअप के लिए धन जुटाने में सक्षम हैं? या आपको लगता है कि आप सक्षम हो जाएंगे?
• क्या आपकी सैलरी बढ़ेगी? या आपको लगता है कि आपका बॉस खुद ही आपको सैलरी बढ़ा देगा?
• क्या सौदा पक्का हो चुका है? या आप मान रहे हैं कि आपका ग्राहक हस्ताक्षर कर देगा?
• क्या लोगों को आपकी कला पसंद है? या आप ऐसा मान लेते हैं?

मैं जहां तक हो सके अनुमान लगाने से बचना पसंद करता हूं। मैं तथ्यों को देखकर निष्कर्ष निकालना पसंद करता हूं। लेकिन अगर आप तथ्यों पर भरोसा नहीं कर सकते तो क्या करें? खैर, कभी-कभी तथ्य उपलब्ध नहीं होते, या आपको तुरंत निर्णय लेना पड़ता है। ऐसे (बहुत कम) मामलों में मैं अपनी अंतरात्मा की आवाज पर भरोसा करना पसंद करता हूं। आप जो भी करें, दूसरों की अधूरी जानकारी और अनुमानों पर अपना समय बर्बाद न करें।

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [

सोचने के लिए समय लें

मैं पहले सोचता था कि बुद्धिमान लोग तेज़ विचारक होते हैं। “वह तुरंत सोच लेता है। वह सचमुच बहुत बुद्धिमान है।” मैंने कई सालों तक यही सोचा। जब भी मुझे किसी समस्या, चर्चा का सामना करना पड़ता या कोई मुझसे कोई सवाल पूछता, मैं सोचता, “जल्दी, जल्दी, जल्दी!” ज़ाहिर है, मेरे पहले जवाब बेकार होते थे।

मेरे पसंदीदा विचारकों में से एक, डेरेक सिवर्स कहते हैं कि वे धीमी गति से सोचने वाले व्यक्ति हैं: "यह एक आम धारणा है कि आपकी पहली प्रतिक्रिया सबसे ईमानदार होती है, लेकिन मैं इससे असहमत हूँ। आपकी पहली प्रतिक्रिया आमतौर पर पुरानी हो चुकी होती है। या तो यह कोई ऐसा जवाब होता है जो आपने बहुत पहले सोचा था और अब बिना सोचे-समझे इस्तेमाल करते हैं, या फिर यह किसी पुरानी घटना के प्रति एक तात्कालिक भावनात्मक प्रतिक्रिया होती है।"

किसी भी बात पर सोच-विचार करने में समय लगता है। जब भी मैंने जल्दबाजी में जवाब दिया, तो मैं सोच-विचार नहीं कर रहा था, बस आवेग में था। डेरेक सिवर्स ने खुद को सिखाया कि वे अपने पहले विचारों पर भरोसा न करें। उन्होंने यही तब भी किया जब उनके ईमेल उनका बहुत सारा समय और ध्यान ले रहे थे। एक सार्वजनिक हस्ती होने के नाते, डेरेक को अपने पाठकों से बहुत सारे ईमेल मिलते थे। उनमें से अधिकांश में "5 मिनट के छोटे-छोटे" प्रश्न होते थे। लेकिन जैसा कि वे कहते हैं, अगर आपको ऐसे 100 प्रश्न मिलते हैं, तो एक दिन में 8 घंटे लग जाते हैं। 2008 से 2016 के बीच 192,000 ईमेल का जवाब देने के बाद, डेरेक को एहसास हुआ कि उन्हें इसके बारे में कुछ करना होगा। इसलिए उन्होंने आधुनिक हेनरी डेविड थोरो की तरह सबसे अलग रहने की योजना बनाई: "मैं पूरी तरह से अलग होने वाला था, सभी ईमेल और सोशल मीडिया बंद करने वाला था, और खुद को कुछ करीबी दोस्तों और सहकर्मियों को छोड़कर बाकी सभी के लिए अनुपलब्ध बनाने वाला था। मुझे लगा कि यही एकमात्र समाधान है।"

यही उनका पहला विचार था। “लेकिन फिर मुझे एहसास हुआ कि जब तक मैं सवालों के जवाब नहीं देता, तब तक मैं लोगों के संपर्क में रह सकता हूँ,” डेरेक अपने

ब्लॉग (https://sivers.org/slow) पर लिखते हैं। मुझे खुशी है कि उन्होंने अपने पहले विचार पर अमल नहीं किया। उनका दूसरा विचार कहीं बेहतर है। मैंने खुद भी पहले डेरेक को ईमेल किया है, और मुझे लगता है कि उनका काम लोगों के जीवन पर गहरा प्रभाव डालता है।

मेरा कहने का मतलब यह है कि जब कोई आपसे सवाल पूछे, तो "मुझे नहीं पता" कहना ठीक है। आप यह बात खुद से भी कह सकते हैं। मैंने अक्सर खुद पर बहुत सख्ती बरती है क्योंकि मेरे पास अपनी निजी समस्याओं का तुरंत जवाब नहीं होता था। इससे आप मूर्ख नहीं बन जाते। इससे आप इंसान बनते हैं।

हम इस बात से डरते ही क्यों हैं कि लोग हमें बेवकूफ समझते हैं? यह धीमी सोच का सटीक उदाहरण है। "मैं उन्हें साबित कर दूंगा!" वाली अपनी सहज प्रवृत्ति का पालन करने के बजाय, एक कदम पीछे हटकर खुद से पूछें, "मैं आखिर खुद को होशियार क्यों दिखाना चाहता हूँ?" अगर आप सच में इस बारे में सोचें, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं। मेरा मानना है कि सोचने के लिए समय लेना हमेशा बेहतर होता है। अगर दूसरे इसे देखकर आपको बेवकूफ समझते हैं, तो वे खुद बेवकूफ हैं।

अब और जल्दबाजी में फैसले नहीं।

• "क्या हम थाईलैंड की व्यावसायिक यात्रा बुक कर लें?"
• "क्या आप कंपनी X में भाषण देने के लिए इच्छुक हैं?"
• क्या हमें रसोई का नवीनीकरण करना चाहिए?
• "क्या आपको लगता है कि हमें जॉन डो को नौकरी से निकाल देना
चाहिए?"
• "क्या हम एक और सेल्स एग्जीक्यूटिव को नियुक्त कर सकते हैं?"

हाल ही में दूसरों ने मुझसे कुछ सवाल पूछे हैं। और जानते हैं क्या? जिस तरह मैं अपनी चुनौतियों पर गहराई से सोचने के लिए समय लेता हूँ, उसी तरह मैं जल्दबाज़ी में लिए गए फैसलों पर भी सोच-विचार करता हूँ। जब भी मैंने किसी भाषण, इंटरव्यू या सेमिनार के लिए हाँ कहा, तो मैंने उस पर ज़्यादा देर तक नहीं सोचा। जब चीज़ें भविष्य में होने वाली होती हैं, तो हम आसानी से हाँ कह देते हैं। "वह यात्रा सितंबर के लिए तय है। अभी मार्च है। अभी तो बहुत समय है!" और बिना सोचे-समझे आप पाँच दिन की बिज़नेस ट्रिप या पारिवारिक छुट्टी के लिए हाँ कर देते हैं। लेकिन जब सितंबर आता है, तो या तो आप अपने काम में पूरी तरह से मग्न होते हैं, या आपके पास कोई और (ज़्यादा ज़रूरी) काम होता है, या आप किसी और काम में व्यस्त होते हैं। अब, अचानक, बहुत समय पहले लिया गया वह जल्दबाज़ी वाला हाँ का फैसला हर समय आपके दिमाग में घूमता रहता है। "क्या मुझे यात्रा रद्द कर देनी चाहिए? क्या मुझे जाना चाहिए? क्या मुझे सिर्फ़ दो दिन के लिए जाना चाहिए?"

हम चीजों को इतना जटिल क्यों बना देते हैं जबकि हम सिर्फ एक दिन सोचने के लिए निकालकर इन्हें आसानी से सुलझा सकते हैं? बस इतना ही काफी है। बस हर बात पर गहराई से सोचें। खुद को जानें। उदाहरण के लिए, मैं आजकल लेखन के बेहतरीन दौर से गुजर रहा हूँ। मुझे अपने शहर से बाहर जाने की जरूरत महसूस नहीं होती। मेरी हर दिन की दिनचर्या तय है और यह मेरे लिए बहुत कारगर है। मैं खुश हूँ और अपने जीवन का भरपूर आनंद ले रहा हूँ। जब मैं एक सप्ताह के

लिए भी कहीं जाता हूँ, तो मेरी पूरी दिनचर्या गड़बड़ा जाती है। और फिर मुझे अपनी पुरानी लय में लौटने के लिए दो सप्ताह और लग जाते हैं।

हालांकि, मेरा नज़रिया हमेशा ऐसा नहीं रहता। अभी मैं इस किताब पर काम कर रहा हूँ, एक नया दफ्तर खोल रहा हूँ और एक नया अपार्टमेंट खरीद रहा हूँ। मेरा ध्यान कुछ महत्वपूर्ण कामों पर केंद्रित है। लेकिन कभी-कभी मैं ज़्यादा लचीला होता हूँ और मुझे यात्रा करना, दोस्तों और व्यापारिक साझेदारों से मिलना और थोड़ा आरामदेह जीवन जीना अच्छा लगता है।

इसीलिए अब मैं निर्णय लेने में अधिक समय लेता हूँ। अपने पहले विचार का पालन करने के बजाय, मैं कहता हूँ, "कृपया मुझे इस बारे में सोचने के लिए एक या दो दिन का समय दें।" बस इतना ही काफी है।

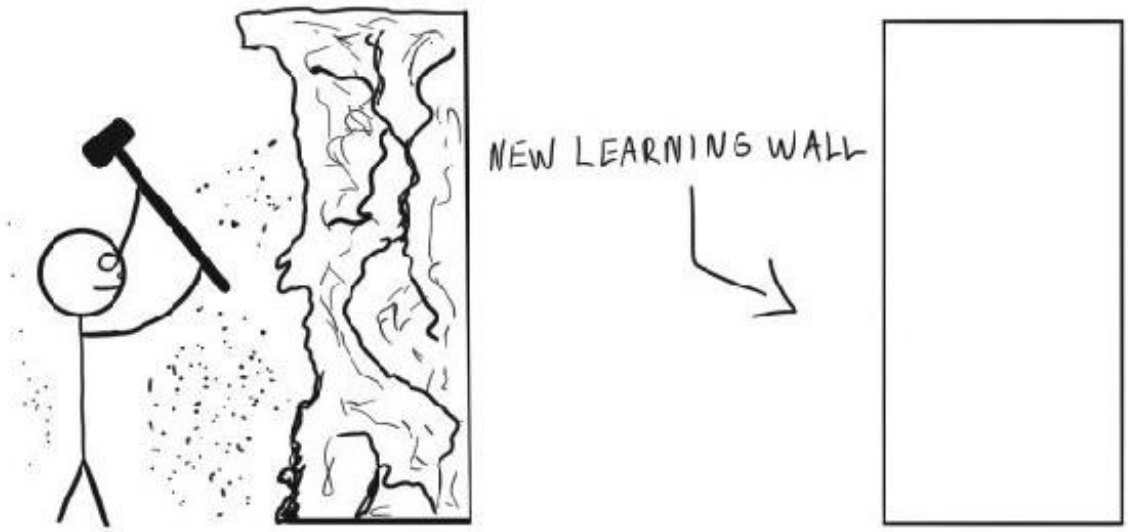
अपने मन को मुक्त करें

जीवन के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलने के बाद, मैंने हर दिन अपने दिमाग पर ज़ोर डालना शुरू कर दिया। मैं प्रतिदिन दो घंटे पढ़ता था और जो कुछ भी सीखता था, उसके विस्तृत नोट्स बनाता था। मैंने अपने ज्ञान को साझा करने के लिए लेख लिखना भी शुरू कर दिया। शुरुआत में मुझे ऐसा लगा जैसे मेरे लिए एक नई दुनिया खुल गई हो। मुझे और अधिक सीखने की ललक सताने लगी। मैं हर हफ्ते नई किताबें खरीदता था और हर नए ज्ञान को आत्मसात कर लेता था।

लेकिन कुछ हफ़्तों बाद, मुझे मानसिक आघात लगा। अचानक, मेरा दिमाग सुन्न हो गया। मुझे लगा जैसे मेरा दिमाग काम करना बंद कर चुका है। मैं सोच नहीं पा रहा था, पढ़ नहीं पा रहा था, लिख नहीं पा रहा था। दिन भर मेरे सिर में दर्द रहता था। यह सिलसिला कुछ दिनों तक, लगभग एक हफ़्ते तक चला। मैं बीमार महसूस कर रहा था और मुझे समझ नहीं आ रहा था कि ऐसा क्यों हो रहा है। मैं इसके बारे में सोच भी नहीं पा रहा था। और जब मैं बेहतर महसूस करने लगा, तो मैंने वहीं से शुरू किया जहाँ मैंने छोड़ा था। इस बार, मैं ज़्यादा समय तक, लगभग दो महीने तक, फिर से एक और मुश्किल में फंस गया। लेकिन इस बार स्थिति अलग थी। मैंने चाहे जो भी कोशिश की, मुझे ऐसा नहीं लग रहा था कि मैं कुछ सुधार रहा हूँ या कुछ नया सीख रहा हूँ। लेकिन मैंने हार नहीं मानी और मुश्किलों का सामना करते हुए आगे बढ़ता रहा।

कुछ बार ऐसा होने के बाद, मुझे आखिरकार समझ में आया कि क्या हो रहा है। दिमाग को प्रशिक्षित करना चरणों में होता है—और सीखने के विकास के अगले चरण में जाने से पहले, आपको एक बाधा को पार करना होता है। मेरा मानना है कि कौशल सीखना और आत्म-विकास दोनों ही चरणों में होते हैं। किसी नए चरण की शुरुआत में, चीजें सीखना आसान होता है क्योंकि सब कुछ नया होता है। लेकिन जैसे-जैसे आप चरण के अंत के करीब पहुंचते हैं, चीजें कठिन होती जाती हैं। मेरे मामले में, मुझे सिरदर्द होने लगा। लेकिन मैं अभी अंत के करीब नहीं था क्योंकि एक छोटी सी रुकावट के बाद, मैंने फिर से कोशिश शुरू कर दी।

कभी-कभी आप एक बड़ी बाधा से टकरा जाते हैं। यही मानसिक टूटन है। यह वह मोड़ भी है जब आप अपने सारे लक्ष्य को छोड़ देना चाहते हैं: चाहे वह किताब लिखना हो, व्यवसाय शुरू करना हो, करियर बदलना हो या किसी समूह का नेतृत्व करना हो। जब आप इस बाधा से टकराते हैं, तो सब कुछ रुक जाता है। किताब अचानक बेकार लगने लगती है, व्यवसाय असफल प्रतीत होता है, मनचाहा करियर पहुंच से बाहर लगता है, और लोग आपको गंभीरता से लेना बंद कर देते हैं। सब कुछ खो जाता है।



मैंने अपने दिमाग को इस पल को सकारात्मक रूप से लेने के लिए प्रशिक्षित करना सीख लिया है। जब मैं किसी बाधा का सामना करता हूँ, तो मुझे पता होता है कि मैं अपने विकास के अगले चरण के करीब हूँ। हार मानने के बजाय, मैं खुश होता हूँ। मुझे बस इतना करना है कि थोड़ा आराम करूँ, तरोताज़ा हो जाऊँ और अपने दिमाग को आराम दूँ। मैं अपने दोस्तों के साथ समय बिताता हूँ। अपने

भाई के साथ ऑफिस में टेबल टेनिस खेलता हूँ। अपने पसंदीदा कलाकारों जैसे जे-ज़ेड, बॉब डायलन, केंड्रिक लैमर या बॉन इवर के गाने सुनता हूँ। फिल्में देखता हूँ (ढेर सारी)। मैं बस थोड़ा समय निकालकर आराम करता हूँ और अपने दिमाग को तब तक मजबूत होने देता हूँ जब तक मैं कुछ सोच या काम नहीं कर रहा होता। और फिर, मैं वहीं से शुरू करता हूँ जहाँ मैंने छोड़ा था। मैं अपनी ऊर्जा का उपयोग उस बाधा को पार करने के लिए करता हूँ। और यह हमेशा काम करता है।

अपने विचारों को चित्र के रूप में प्रस्तुत करें।

भाषा के आविष्कार से पहले, हम चित्रों के माध्यम से संवाद और विचार करते थे। लेकिन कई सदियों से, शब्द ही हमारे संवाद का मुख्य माध्यम रहे हैं। और इसीलिए हम शब्दों में ही सोचते भी हैं। जब मैं सोचता हूँ, तो मैं स्वयं से बातें करता हूँ। और जब मैं नोट्स लेता हूँ, तब भी मैं स्वयं से बातें करता हूँ।

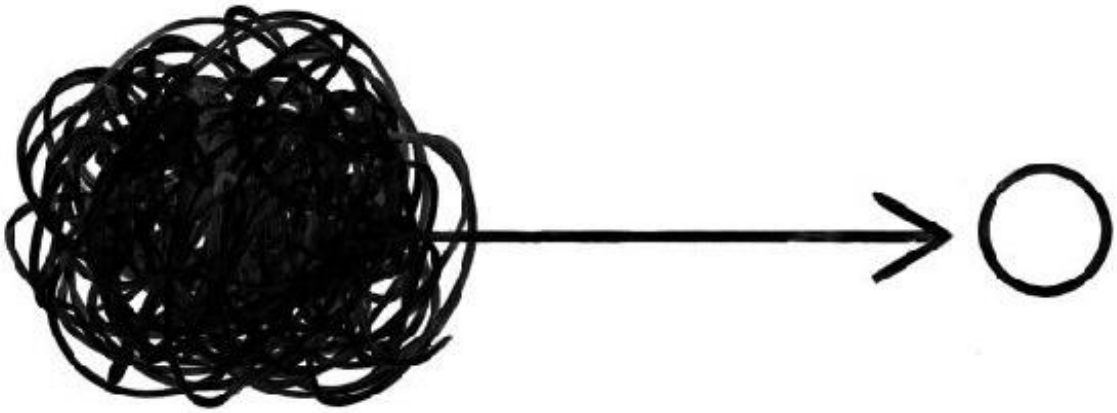
“अपने विचारों को चित्रों के माध्यम से व्यक्त करने पर एक अध्याय बनाइए,” यह मैंने अपनी नोटबुक में तब लिखा था जब मुझे इस अध्याय का विचार आया था। मुझे यह बहुत रोचक लगा। सर्वकालिक महान विचारकों में से एक, लियोनार्डो दा विंची, दृश्यात्मक रूप से सोचते थे। मुझे यह कैसे पता चला? मैंने उनकी नोटबुक देखीं, जिन्हें आप गूगल पर आसानी से ढूंढ सकते हैं। यहाँ एक उदाहरण है:

अब, हमें चित्रकारी में इतना माहिर होने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन मुझे लगता है कि हम फिर भी कुछ सीख सकते हैं। चित्रकारी से मन लगातार शब्दों के प्रयोग से मुक्त हो जाता है। मैंने एक साल पहले अपने ब्लॉग पोस्ट के लिए चित्र बनाना शुरू किया था। मेरी चित्रकारी में कोई सुधार नहीं हुआ है, लेकिन मेरे लेखों में सुधार हुआ है। और इसका एक कारण यह है कि मैं इस बारे में सोचने के लिए समय निकालता हूँ कि मैं अपने विचार को दृश्य रूप से कैसे साझा करूँ। मैं चाहता हूँ कि पाठक मेरे चित्रों को देखकर ही लेख में मेरे द्वारा कही गई बात को तुरंत समझ जाएँ।

इसीलिए मैं किसी विचार को दृश्य रूप देने पर बहुत ध्यान देता हूँ। कभी मैं ग्राफ बनाता हूँ, कभी किसी वाक्य या शब्द पर ज़ोर देता हूँ, और कभी-कभी

साधारण कार्टून भी बनाता हूँ। चित्र बनाने के बाद, मैं अक्सर अपने लेख को संपादित करता हूँ ताकि मेरा विचार और स्पष्ट हो जाए। और कुछ लेख तो चित्र से ही शुरू होते हैं।

इस किताब की शुरुआत भी एक चित्र से हुई थी। यह वही चित्र है जिसका मैंने "अराजकता से स्पष्टता की ओर" अध्याय में इस्तेमाल किया था। यह रहा वह चित्र:



मैंने वह चित्र बिना किसी उद्देश्य के बनाया था। मैं बस अपने कुछ विचारों को दर्शा रहा था। मेरा एक विचार यह है कि पहले मेरे मन में बहुत उथल-पुथल रहती थी, जब तक कि मुझे उस पर काबू पाने का तरीका नहीं मिल गया। परिणामस्वरूप, अब मैं स्पष्ट रूप से सोच पाता हूँ। यही वह पूरा चित्र है।
और अब यह एक किताब बन गई है।

आप जैसे हैं वैसे ही रहें (वैसे नहीं जैसे आपको होना चाहिए)

"दुनिया पर विजय पाने की बजाय खुद पर विजय प्राप्त करो।"

— रेने डेसकार्टेस

मैं आपसे कुछ प्रश्न पूछना चाहता हूँ:

• आप किसमें अच्छे हैं?
• आप किस चीज में कमजोर हैं?
• आप नई चीजें कैसे सीखते हैं?
• आप किसके प्रति भावुक हैं?
• क्या पसंद नहीं है

दूसरे शब्दों में कहें तो: आप कौन हैं? आपका डीएनए क्या है? बेशक, जैविक रूप से हम सभी कमोबेश एक जैसे हैं। हम सभी के अंग, हड्डियाँ, रक्त, नसें होती हैं। और हम सभी मरते भी हैं।

आत्मज्ञान क्यों महत्वपूर्ण है? मुझे तो कभी इसका अंदाज़ा ही नहीं था। स्कूल के दिनों में किसी ने भी कभी खुद को जानने और इसके महत्व के बारे में बात नहीं की। लेकिन अब पता चला कि आत्मज्ञान की कमी ही मेरे जीवन में गलत निर्णय लेने का कारण है।

• मैंने जो नौकरियां कीं।
• जिन लड़कियों के साथ मैंने डेट की।
• जिन चीजों के पीछे मैं भागा।
• मैंने जो निर्णय लिए।
• जिन लोगों के साथ मैंने समय बिताया।

यह मेरे गुणों, मूल्यों, कौशल और इच्छाओं से मेल नहीं खाता था। मेरी पूर्व प्रेमिका दुनिया घूमना और अलग-अलग देशों में रहना चाहती थी। मुझे यह विचार

बिल्कुल पसंद नहीं था। मैं अपने परिवार और सबसे अच्छे दोस्तों के करीब रहना चाहता हूँ। अगर मैं दूसरे देशों में नहीं रहता, तो मुझे ऐसा नहीं लगता कि मैं कुछ खो रहा हूँ। घर होना ही मुझे खुशी देता है। जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रिश्ते में होते हैं जिसके मूल्य आपसे अलग हों, तो यह एक तरह से दोनों पक्षों के लिए नुकसान का खेल होता है। किसी न किसी को हमेशा कुछ न कुछ नुकसान होता है। इसलिए हमारा रिश्ता टूट गया।

मैंने कारखानों में काम किया है, जहाँ मैं उन लोगों को बेकार की चीज़ें बेचता था जिन्हें उनकी ज़रूरत नहीं थी। मैंने ऐसी नौकरी क्यों की जिससे मुझे खुद पर शर्म आती थी? मुझे नहीं पता। शायद मैं पैसे चाहता था। मुझे लगता था कि यही करना होता है। लेकिन मैं खुद को नहीं जानता था।

आज मैं खुद को दस साल पहले की तुलना में कहीं बेहतर जानता हूँ। और दस साल बाद भी मैं खुद को आज से कहीं बेहतर जानूंगा। खुद को जानना पहला कदम है। दूसरा कदम है उस ज्ञान पर अमल करना।

कभी-कभी मुझे ऐसे अवसर मिलते हैं और मेरा मन करता है कि मैं तुरंत हाँ कह दूं। लेकिन मुझे एक कदम पीछे हटना पड़ता है और खुद से पूछना पड़ता है: क्या यह वाकई मेरे लिए है? अक्सर जवाब होता है ना। मैंने पाया है कि जीवन में ज्यादातर चीजें मेरे लिए नहीं हैं। ज्यादातर नौकरियां, अवसर, देश, लोग, पार्टियां, जीवनशैली, किताबें—ये सब मेरे लिए नहीं हैं। बात सिर्फ अपने लिए सही चीजों को ढूंढने की है। मानो या न मानो, ऐसी चीजों की सूची बहुत छोटी है।

चिंतन करने के लिए समय निकालें

हम सब व्यस्त जीवन जीते हैं। और कभी-कभी सोचने का समय ही नहीं मिलता। जब सोचना प्राथमिकता न हो, तो उसे प्राथमिकता बना लें। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे, तो आपका हाल भी कुछ साल पहले मेरी तरह ही होगा। मैंने 2012 से 2015 के बीच किसी भी बात पर विचार नहीं किया। नतीजा? अचानक ही मैं तनावग्रस्त हो गया और समझ नहीं पा रहा था कि जीवन में क्या करूं।

मैं एक गंभीर आंतरिक संकट से जूझ रहा था। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या करूं, इसलिए मैंने किताबें पढ़ना शुरू कर दिया। और मैंने देखा कि कई बुद्धिमान और खुशहाल लोग डायरी लिखते हैं। वे अपने जीवन पर गहराई से विचार करते हैं। विशेष रूप से, वे अपने द्वारा सीखी गई बातों, की गई गलतियों और हासिल किए गए लक्ष्यों पर चिंतन करते हैं।

जब मैंने रोज़ाना डायरी लिखना शुरू किया, तो मैंने अपनी आत्मकथा से शुरुआत की। यह प्रकाशन के लिए नहीं है। यह आत्मचिंतन और सीखने के लिए है। अगर आपको समझ नहीं आ रहा कि क्या लिखें, तो अपनी जीवन कहानी लिखें। मुझे यकीन है कि आप हर पैराग्राफ के साथ अपने बारे में और अधिक जानेंगे।

मैं डायरी लिखता हूँ और सप्ताह में एक बार अपने नोट्स अवश्य पढ़ता हूँ। आत्मचिंतन से मेरा यही तात्पर्य है। मैं ऐसा तीन कारणों से करता हूँ:

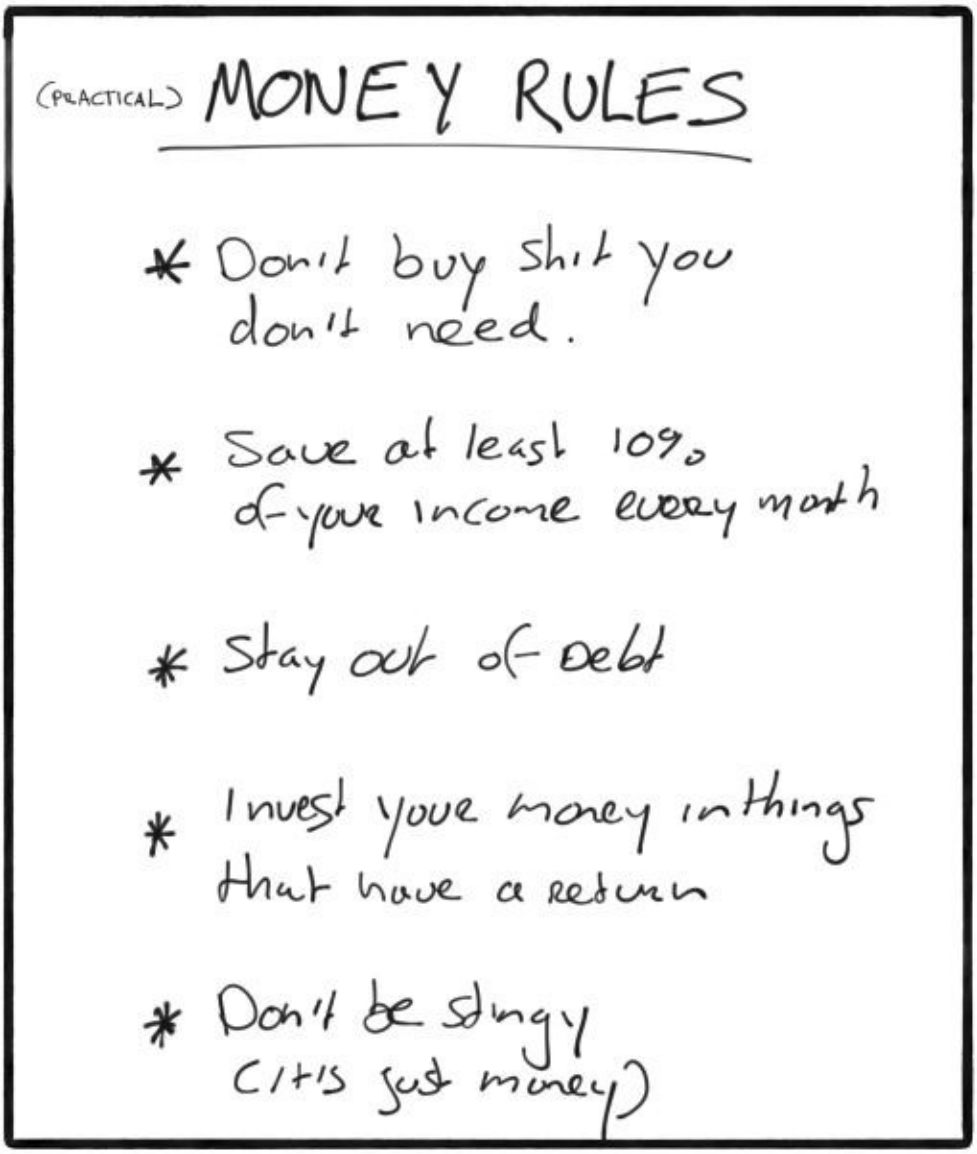
1. इससे मुझे अपनी गलतियों को पहचानने में मदद मिलती है ताकि मैं
भविष्य में उनसे बच सकूं।
2. अपनी पिछली उपलब्धियों को पढ़ने से मुझे अपनी प्रगति का महत्व समझने में मदद मिलती है।
3. अपने विचारों को व्यवस्थित करने के लिए ताकि मैं अपने निर्णयों
पर पुनर्विचार कर सकूं। इससे मुझे बेहतर निर्णय लेने में मदद
मिलती है।

संक्षेप में, मैं डायरी लिखता हूं और आत्मचिंतन करता हूं क्योंकि यह उपयोगी है।

मेरे पैसे के नियम

मेरे एक दोस्त ने मुझसे कहा कि उसे अपनी नौकरी से नफरत है। मैंने उससे पूछा कि उसने कोई कदम क्यों नहीं उठाया। उसने कहा, "मुझे पैसों की ज़रूरत है।" मैं तुरंत समझ गया कि उसने मान लिया है कि उसके पास नौकरी छोड़ने के अलावा कोई चारा नहीं है। असल वजह यह है कि जब हम किसी चीज़ को ज़रूरत से ज़्यादा महत्व देते हैं, तो हम उस पर ज़रूरत से ज़्यादा निर्भर हो जाते हैं।

पैसे के मूल्य को कम करने का एक सरल उपाय है। मैं इन पांच नियमों का पालन करता हूँ:


(PRACTICAL) MONEY RULES
* Don't buy shit you don't need.
* Save at least 10% of your income every month
* Stay out of debt
* Invest your money in things that have a return
* Don't be stingy (it's just money)

[illegible] [illegible] [illegible] [

बस एक ही शर्त है: अपने कौशल में निवेश करें। यह सोचना नासमझी है कि हमें हमेशा नौकरी मिल जाएगी या हम पैसे कमा लेंगे। इसके लिए मेहनत करनी पड़ती है। लेकिन इसमें आश्चर्य की क्या बात है?

मैं बस इस बात का ध्यान रखता हूँ कि मैं अपना पैसा खर्च करने के बजाय निवेश करूँ। निवेश का मतलब सिर्फ शेयर बाजार या रियल एस्टेट में निवेश करना ही नहीं है। मुझे नए लैपटॉप के लिए तीन हज़ार डॉलर खर्च करने में कोई दिक्कत नहीं है क्योंकि यह मेरे काम का एक उपकरण है, जिससे मुझे कमाई होती है। साथ ही, ज़रूरी चीज़ें खरीदते समय मैं कभी कंजूसी नहीं करता। मैं एक अच्छी जैकेट खरीदना पसंद करूँगा जो सालों तक चले, बजाय इसके कि मैं एक सस्ती जैकेट खरीदूँ जिसे मुझे अगले साल बदलना पड़े।

सीधे शब्दों में कहें तो, मैं वो चीजें नहीं खरीदता जिनकी मुझे ज़रूरत नहीं होती। मुझे हर साल नया आईफोन नहीं चाहिए। मुझे पाँच हज़ार डॉलर के जूते भी नहीं चाहिए। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि मेरे पास सिर्फ़ एक जोड़ी जूते हैं। मैं बस हर वो चीज़ नहीं खरीदता जो मुझे पसंद आती है। ज़रूरत से ज़्यादा सामान खरीदना व्यावहारिक नहीं है क्योंकि मेरे पास उतनी जगह नहीं है। साथ ही, मैं आत्म-अनुशासन को बेहतर बनाने के लिए चीज़ों से परहेज़ करना सीखता हूँ।

याद रखें: पैसा एक ऐसी चीज़ है जिसे वापस पाया जा सकता है। जब यह खत्म हो जाए, तो आप इसे फिर से कमा सकते हैं। समय के बारे में ऐसा नहीं कहा जा सकता।
पैसे के बारे में ज्यादा सोचने में समय बर्बाद न करें।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [

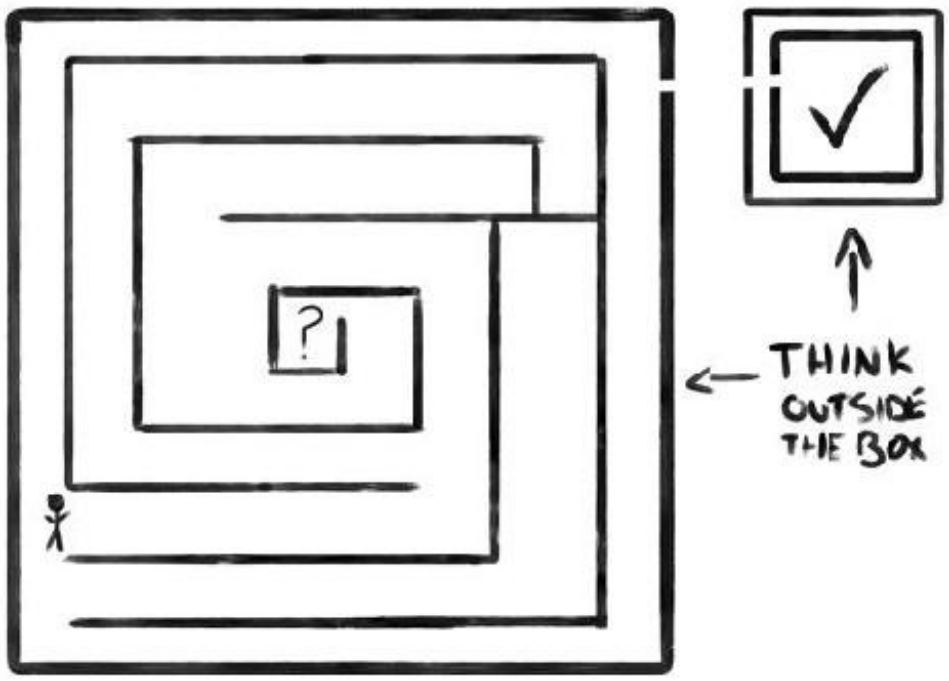
• रिश्ते में बने रहने के फायदे: किसी के साथ सब कुछ साझा करने से
आप सेक्स कर सकते हैं, छुट्टियों पर जा सकते हैं, आदि।
• रिश्ते में बने रहने के नुकसान: मेरे पास खुद के लिए कम खाली समय
है, झगड़ों में उलझना, ससुराल जाना आदि।

यह हमेशा एक जैसा ही होता है। और इससे कोई फायदा नहीं होता। यही बात उस नौकरी को छोड़ने पर भी लागू होती है जिसे आप नापसंद करते हैं। फायदा यह है कि आप एक बुरी नौकरी से छुटकारा पा लेते हैं। नुकसान यह है कि इसमें बहुत अनिश्चितता होती है।

अब इस रूढ़िवादी सोच से बाहर निकलने का समय आ गया है। दो विकल्पों वाली सोच के बजाय, अधिक व्यापक सोच अपनाएं। जीवन में यह या वह वाली बात नहीं है। आप यह और वह दोनों पा सकते हैं। मैंने हमेशा सोचा था कि मुझे या तो अपना व्यवसाय छोड़ना होगा या नौकरी करनी होगी। साथ ही, मेरे कई दोस्त सोचते हैं कि व्यवसाय शुरू करने के लिए नौकरी छोड़ देनी चाहिए। ये सब बातें किसने कही हैं?

कुछ साल पहले जब मेरा कारोबार नहीं बढ़ रहा था, तो मैंने एक बड़ी आईटी रिसर्च फर्म में नौकरी कर ली। मैं दोनों काम साथ-साथ करता था। शाम और सप्ताहांत में (और कभी-कभी दिन में भी) मैं अपना कारोबार संभालता था, और बाकी समय फर्म के लिए काम करता था। साथ ही, आप नौकरी करते हुए भी अपना कारोबार शुरू कर सकते हैं। जब मैं लीक से हटकर सोचने की बात करता हूं, तो मेरा यही मतलब होता है।

हम हमेशा संकीर्ण और रूढ़िवादी सोच से खुद को सीमित कर लेते हैं। हम हमेशा एक दायरे में ही रहना चाहते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हम कभी भी व्यापक परिप्रेक्ष्य को देखने के लिए एक कदम पीछे नहीं हटते। नीचे दिए गए चित्र को देखें।



अगर आप भूलभुलैया के अंदर खड़े हैं, तो शायद आप बीच की ओर चलना शुरू कर देंगे, है ना? भूलभुलैया में होने पर आपको यही करना चाहिए। लेकिन यह भूलभुलैया अलग है। इनाम बीच में नहीं, भूलभुलैया के बाहर है। लेकिन आप लक्ष्य को तभी देख सकते हैं जब आप ऊपर से देखें। भूलभुलैया के अंदर से लक्ष्य को देखना नामुमकिन है। और फिर भी, हममें से ज़्यादातर लोग इसी तरह जीते हैं। हम चीज़ें पारंपरिक तरीके से करते हैं क्योंकि "ऐसा ही किया जाता है।"

जब आप चीजों को उनके प्रचलित तरीके से करना बंद कर देंगे, तो आप चीजों को उस तरीके से करना शुरू कर देंगे जिससे आपका काम हो जाता है।

कारण मत पूछो

ईमेल भेजने में मैं बिल्कुल अनाड़ी हूँ। खासकर प्राप्तकर्ता का नाम चुनते समय। मैं हमेशा नाम का पहला अक्षर टाइप करके एंटर दबा देता हूँ। मुझे कंप्यूटर पर पूरा भरोसा है और मैं कभी यह नहीं देखता कि मैंने जो पता चुना है, वह वाकई उसी व्यक्ति का है जिसे मैं ईमेल भेजना चाहता हूँ। मैं आलसी हूँ। अक्सर, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता और मुझे लोगों से अजीबोगरीब जवाब मिलते हैं।

लेकिन एक बार इस साधारण सी गलती की वजह से मुझे 150,000 डॉलर का नुकसान हुआ। मैं दो कंपनियों के साथ कई सालों के कंसल्टिंग डील पर काम कर रहा था। मेरे दोनों संपर्कों का नाम एक ही था, मान लीजिए उनका नाम विम है। एक विम मेरा मौजूदा ग्राहक था, मान लीजिए उसका नाम विम ए है, और दूसरा संभावित ग्राहक विम बी था। दोनों को अपनी-अपनी कंपनियों के लिए एक ही तरह की कंसल्टिंग चाहिए थी। लेकिन मैंने विम ए को बेहतर दर दी क्योंकि वह मेरा वफादार ग्राहक था। हालांकि, मैंने अनुबंध विम ए को भेजने के बजाय विम बी को भेज दिया।

इस बार यह कोई मामूली गलती नहीं थी। विम बी ने पहले मेरा प्रस्ताव देखा था, जिसकी कुल कीमत अधिक थी। लेकिन जब उन्होंने देखा कि विम ए को कम कीमत मिली है, तो वे नाराज़ हो गए। "उसे कम कीमत क्यों मिली? क्या व्यापार करने का यही तरीका है?" उन्होंने हमारे साथ व्यापार न करने का फैसला किया।

मैंने तीन बातें सीखीं।

1. हमेशा दोबारा जांच लें।

2. छोटी-छोटी चीजें भी बड़ी चीजें बन सकती हैं।

3. और पक्षपात मत करो।

मुझसे यह पूछने का कोई फायदा नहीं कि मैंने गलती क्यों की। या मैं ईमेल के मामले में हमेशा आलसी क्यों रहता था। मैं बस ऐसा ही था। और मैं गलत था।

अपनी गलती को सही ठहराने का कोई तरीका नहीं है। महत्वपूर्ण बातों को कभी भी नज़रअंदाज़ न करें और यह न कहें, "इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।" हो सकता है कि इससे कोई फर्क न पड़ता हो कि आप हर दिन अलार्म बंद कर देते हैं, या अपनी किताब, रिपोर्ट या फिल्म की बारीकियों को अनदेखा कर देते हैं।

असल बात यह है कि पूर्णता के लिए प्रयास न करना एक आदत बन जाती है। पूर्णतावादी होने की चिंता न करें—ऐसा कुछ होता ही नहीं। अक्सर लोग इसके बिल्कुल विपरीत होते हैं। पूर्णतावाद महज़ एक बहाना है। असलियत में, हम इस बात से डरते हैं कि लोग हमारे काम के बारे में क्या सोचेंगे।

किसी भी स्थिति में, बाधाओं, चुनौतियों या गलतियों का सामना करते समय "क्यों" पूछने का कोई फायदा नहीं है। इसके बजाय, उन चीजों को दूर करने या उनसे बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं, इस बारे में सोचें जो आपको आगे बढ़ने से रोक रही हैं।

बारीकियों पर और भी अधिक ध्यान दें।

मैंने एक छोटी सी बात को नज़रअंदाज़ कर दिया, और इसका मुझे बहुत बड़ा नुकसान हुआ। लेकिन इससे मुझे जो सबक मिला, वह मेरे संभावित व्यवसाय से कहीं अधिक मूल्यवान था। व्यवसाय, काम, खेल, कला और जीवन में, हर जगह बारीकियां ही सबसे महत्वपूर्ण होती हैं। "छोटी-छोटी बातों में ही सारी समस्या छिपी होती है।" यह मेरी पसंदीदा कहावतों में से एक है। लेकिन मैंने अतीत में कभी इस सलाह का पालन नहीं किया। इसका मुख्य कारण मेरा अधीर स्वभाव था। मैं हमेशा हर काम में जल्दी करने की कोशिश करता था: ईमेल भेजना, कॉल करना, रिपोर्ट लिखना, असाइनमेंट, निबंध, और भी बहुत कुछ। मुझे लगता था कि काम पूरा करना ही सबसे ज़रूरी है। लेकिन मैं गलत था। क्योंकि चीजें अक्सर बाहर से आसान लगती हैं, लेकिन जब आप उन्हें करना शुरू करते हैं, तब ये आसान हो जाती हैं।

इस किताब को लिखने में मुझे 15 महीने लगे। मैंने विषय पर शोध करने में अनगिनत घंटे बिताए। लिखने, संपादन करने, काट-छांट करने, फिर से लिखने और दोबारा संपादन करने में भी घंटों लगे। और फिर, यही प्रक्रिया दोहराई। मैंने शीर्षक को तीन बार बदला, और उपशीर्षक को तो उससे भी ज़्यादा बार।

मेरी पहली किताब का शीर्षक था 'व्यावहारिकता की कला'। शुरुआत में मुझे यह बहुत पसंद आया क्योंकि यह जाना-पहचाना सा लगता था। लेकिन जब मैंने चिंतन पर एक किताब लिखना शुरू किया, तो मैंने उन विधियों को अपनी किताब पर भी लागू किया। इसलिए मैंने सोचा, "इस कला का आखिर मतलब क्या है?" मेरे पास इसका कोई अच्छा जवाब नहीं था। मैंने इसे एक संकेत माना कि मुझे शीर्षक बदलने की ज़रूरत है। जानते हैं मज़ेदार बात क्या है?

मेरी दूसरी किताब का शीर्षक था 'व्यावहारिक सोच की शक्ति'। एक जीनियस की तरह, मैंने एक और सामान्य शीर्षक सोच लिया (जो पहले वाले से भी लंबा था)! क्या आप जानते हैं कि कितनी किताबें 'द पावर ऑफ' से शुरू होती हैं? गुडरीड्स पर 'द पावर ऑफ' लिखकर किताबों के शीर्षक खोजने पर मुझे 83895 परिणाम मिले। शीर्षक या उपशीर्षक में ये शब्द वाली इतनी सारी किताबें

हैं। किताब लिखने के बारे में मैंने एक बात सीखी है कि आपको किसी न किसी तरह से अलग दिखना होगा। किसी को भी बेहतर सोच वाली किताब से मतलब नहीं होता। बल्कि, शायद आपने यह किताब इसलिए उठाई होगी क्योंकि आपको कुछ अलग उम्मीद थी। लेकिन मैंने जो पिछले शीर्षक लिखे थे, उनके बारे में मुझे पता था कि कोई नहीं सोचेगा कि यह अलग होगी।

मैंने 'थिंक स्ट्रेट' प्रकाशित करने से दो सप्ताह पहले ही अपनी वेबसाइट और सोशल मीडिया पर इसका प्रचार शुरू कर दिया था। और देखते ही देखते, मेरे पाठक उत्साहित हो गए। जल्द ही, इस तरह के ईमेल आने शुरू हो गए:

• “किताब का बेसब्री से इंतजार है! बहुत बढ़िया।”
• मैं आपकी नई किताब पढ़ने के लिए बहुत उत्साहित हूँ!
• आप कितने दृढ़ निश्चयी व्यक्ति हैं! मुझे थिंक स्ट्रेट पढ़ने का
बेसब्री से इंतजार है।

मुझे अपने पाठक बहुत प्यारे हैं। इसीलिए मैंने शीर्षक को सही बनाने में बहुत समय लगाया। उस समय तक किसी ने भी किताब नहीं पढ़ी थी। लेकिन शीर्षक के आधार पर ही पाठक उत्सुक हो गए थे। और यही मेरा लक्ष्य था। लॉन्च से पहले मुझे ईमेल करने वाले सभी लोगों को: मुझे उम्मीद है कि मैंने अपना वादा पूरा किया है;)

बारीकियों पर ध्यान देना अपने काम का ही एक हिस्सा है। अगर आप लेखक हैं, तो आपका काम है बेहतरीन किताब लिखना। अगर आप डिज़ाइनर हैं, तो आपका काम है बेहतरीन डिज़ाइन बनाना। आप यहाँ सिर्फ एक किताब लिखकर काम खत्म करने या सिर्फ एक उत्पाद डिज़ाइन करके रिटायर होने के लिए नहीं हैं। अगर आप आर्थिक, आध्यात्मिक और मानसिक रूप से विकास करना चाहते हैं, तो आपको हर समय बारीकियों पर ध्यान देना होगा।

किसी भी काम को सही ढंग से करने के लिए छोटी-छोटी बातों को कभी कम मत आंकिए या नज़रअंदाज़ मत कीजिए। और अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो बेहतर है कि आप वह काम बिल्कुल भी न करें।

सोचने की प्रक्रिया को समीकरण से बाहर निकालें

मैं सिर्फ सोचने वाला और कभी काम न करने वाला इंसान नहीं बनना चाहता। असल में, मैं सिर्फ इसलिए सोचता हूँ क्योंकि मैं अपने जीवन में और भी बहुत कुछ करना चाहता हूँ। मैं अपने जीवन से और अधिक पाना चाहता हूँ क्योंकि इससे मुझे संतुष्टि मिलती है। इसीलिए मैं आम दिनों में सोचना पसंद नहीं करता। विरोधाभासी लगता है, है ना? "तुम कहते हो कि तुम्हें बेहतर सोचना चाहिए, लेकिन अब तुम खुद कह रहे हो कि तुम कम सोच रहे हो।"

मैं यही तो कहना चाह रहा हूँ। अपने विचारों की गुणवत्ता सुधारें, इससे आपके कार्यों की गुणवत्ता भी सुधरेगी। और हमेशा एक असंतुलन बनाए रखें।

क्रिया > चिंतन

अपनी सक्रियता बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका आदतों पर भरोसा करना है। व्यायाम को ही लीजिए। मैं जीवन भर फिट रहने के लिए संघर्ष करता रहा हूँ। और कई सालों तक मेरा वजन अधिक रहा। मैं हमेशा व्यायाम और खान-पान को लेकर खुद से तरह-तरह के भ्रम में रहता था।

• "क्या मुझे दौड़ने जाना चाहिए या जिम जाना चाहिए?"
• मैं चिप्स का यह पैकेट खाऊंगा और कल जिम जाऊंगा।
• मुझे किन दिनों व्यायाम करना चाहिए? सोमवार, बुधवार और शुक्रवार
को? या शायद मंगलवार और गुरुवार को?

यह बहुत ज्यादा व्यर्थ की सोच है। इसके बजाय, मैंने कुछ बुनियादी नियम बनाए हैं:

• प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें (रोज रोज)
• खुद को थकाओ मत (पूरी ताकत मत लगाओ)
• स्वस्थ भोजन करें (जंक फूड से परहेज करें)
• जितनी कैलोरी आप बर्न करते हैं, उससे अधिक कैलोरी का सेवन न करें।
• अपने खान-पान और व्यायाम की मात्रा पर नज़र रखें।

कुछ नियमों को मिलाकर एक प्रणाली बन जाती है। और यह प्रणाली सोचने-समझने की प्रक्रिया को आसान बनाती है। आपको केवल तभी सोचना पड़ता है जब आपकी प्रणाली से मनचाहे परिणाम न मिलें। अगर मेरी प्रणाली से मुझे परेशानी हो या मेरा वजन बढ़ जाए, तो मैं इस पर दोबारा विचार करूंगा। और भले ही यह काम करे, कोई भी प्रणाली कभी भी परिपूर्ण नहीं होती। इसीलिए मैं नियमित रूप से सोचता रहता हूं कि मैं अपनी प्रणालियों में क्या बदलाव कर सकता हूं या उन्हें कैसे बेहतर बना सकता हूं।

पछतावे के साथ मत जियो

बचपन से ही मेरी दादी हमेशा मेरे आस-पास रहती थीं। वह बहुत दयालु थीं। शायद ज़रूरत से ज़्यादा दयालु, क्योंकि उन्होंने अपने जीवन में कई त्याग किए। अपने माता-पिता, भाई-बहनों, पति और बाद में अपने बच्चों के लिए। यह भी जीवन का एक हिस्सा है। बिना त्याग किए आप साथ नहीं रह सकते और एक मज़बूत परिवार नहीं बना सकते। लेकिन उनका सबसे बड़ा त्याग यह था कि उन्होंने अपने जीवन का अंतिम समय अपने गृह देश ईरान के बजाय नीदरलैंड्स में बिताया। जहाँ तक मुझे याद है, वह हमेशा अतीत की बातें करती थीं। हमेशा। और खासकर अपने जीवन के अंतिम कुछ वर्षों में, वह पछतावे के कारण लगभग हर दिन रोती थीं।

सौभाग्य से, मैं, मेरी माँ, पिताजी, भाई और मैं अक्सर उनसे मिलने जाते थे और उनका हौसला बढ़ाते थे। लेकिन हँसी-मज़ाक के बीच भी, मैं उनके मन में पछतावा देख सकता था। वह हमेशा मौजूद रहता था। मैंने अपनी दादी से बहुत कुछ सीखा है। खासकर दयालुता और मज़बूत पारिवारिक मूल्यों के महत्व के बारे में। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण सबक जो मैंने सीखा है, वह यह है कि जीवन में किए गए कामों का पछतावा नहीं होता, बल्कि उन कामों का पछतावा होता है जो आपने नहीं किए। और जब जनवरी 2015 में मेरी दादी का देहांत हुआ, तो मैंने तय किया कि मैं इस सबक को हर हाल में अपनाऊँगा।

उदाहरण के लिए, मैंने हमेशा सोचा था कि मैं पूरी दुनिया घूमूँगी और अलग-अलग शहरों में रहूँगी। मुझे पता है, यह कोई नया सपना नहीं है। मैं बहुत से लोगों से बात करती हूँ जिन्हें आज़ादी और घूमने-फिरने का यह विचार बहुत पसंद है। ऐसा क्यों है? मुझे लगता है कि इसका बहुत कुछ पॉप कल्चर से आता है। बहुत से लोग जैक केरोएक और अर्नेस्ट हेमिंग्वे जैसे लोगों को अपना आदर्श मानते हैं, जो अपनी यात्राओं के लिए मशहूर थे। और आजकल के युवा सोशल मीडिया पर्सनैलिटीज़ से प्रेरित होते हैं जो दुनिया घूमते हैं और अपने इंस्टाग्राम फीड पर शेयर करते हैं। माध्यम भले ही बदल गया हो, लेकिन घूमने की इच्छा और अपने अनुभवों को दूसरों के साथ शेयर करने की चाहत नहीं बदली है। हालांकि, यह जीवनशैली हर किसी के लिए नहीं है।

लेकिन यात्रा शुरू करने से पहले मुझे यह पता नहीं था। भला कैसे पता चलता? जीवन में कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जिन्हें असलियत में जानने के लिए अनुभव करना ज़रूरी होता है। उद्यमी बनना कैसा होता है, यह कोई तब तक नहीं समझ सकता जब तक वह इसे खुद न करने लगे। आप जितनी चाहें उतनी बिज़नेस किताबें पढ़ लें और उद्यमिता से जुड़े जितने चाहें उतने वीडियो देख लें, लेकिन इनसे आप उद्यमी नहीं बन जाएंगे। कभी नहीं। आप बस किसी और की ज़िंदगी जीने लगेंगे।

मुझे चावल और दाल खाना ज़्यादा पसंद है ताकि मैं वो काम कर सकूँ जो मुझे पसंद हैं, बजाय उस नौकरी के जो मुझे दुखी तो करती है लेकिन अच्छी तनख्वाह देती है। आखिरकार, यही आपकी ज़िंदगी है और खुद से संतुष्ट रहने का एकमात्र तरीका है अपनी सबसे बड़ी इच्छाओं का पालन करना। बस यह सुनिश्चित करें कि आप सही सोच रखें ताकि आप अंततः उन विचारों पर अमल कर सकें।

कभी पीछे मुड़ कर नहीें देखें

मैं शायद ही कभी अतीत की ओर देखता हूँ। मैं कभी बीते हुए कल के सपने नहीं देखता। मैं दिन भर पुरानी तस्वीरें नहीं देखता। मैं तस्वीरें खींचने के बारे में सोचता भी नहीं, क्योंकि मैं वर्तमान में इतना मग्न रहता हूँ। कभी- कभी मुझे लगता है कि ज़्यादातर लोग अतीत में ही अटके रहते हैं। वे अपना जीवन भूतकाल में जीते हैं। किसी पल का आनंद लेने के बजाय, वे अपना फ़ोन उठाते हैं और उसकी तस्वीर खींच लेते हैं। लेंस के नज़रिए से जीवन जीने के बजाय, मैं हर पल वर्तमान में रहना पसंद करता हूँ। अब, मुझे यह स्वीकार करना होगा कि मैं पूरी तरह से वर्तमान में नहीं रह पाता।

लेकिन, मैं अभी जीना चाहती हूँ। और मुझे पता है कि मैं सफल हूँ क्योंकि मुझे अतीत को याद करने की कभी इच्छा नहीं होती। मैं अभी का आनंद लेने में ही व्यस्त हूँ। इसका मतलब यह नहीं है कि मैं कभी परिवार की तस्वीर नहीं लेती। बस मैं लाखों तस्वीरें नहीं खींचती जिन्हें मैं फिर कभी नहीं देखूँगी। ज़रा सोचिए, आपके पास अपनी सारी यादों को देखने का समय कब होता है? आपके पास कितनी तस्वीरें और वीडियो हैं? आपके पास कितने पुराने दस्तावेज़, पुराने डिप्लोमा, यादगार चीज़ें और अन्य भौतिक वस्तुएँ हैं जो आपको अतीत की याद दिलाती हैं?

अगर आपको अतीत को भुलाने में कठिनाई हो रही है, तो मैं इसे आपके लिए आसान बना देता हूँ। आप इसे कभी नहीं भुला पाएंगे...

• अपने उस पहले आईफोन का इस्तेमाल करें जिसे आपने सालों से अपनी
डेस्क की दराज में रखा हुआ है।
• दोस्तों के साथ वीकेंड ट्रिप पर गए उस वीडियो को एडिट करें।
• अपने पुराने स्कूल के प्रश्नपत्र, निबंध और ग्रेड देखें।
• अपने पुराने कपड़े पहन लो जो तुमने अलमारी में रखे रखे हैं।
• उस वस्तु के साथ कुछ भी करें जो आपको आपकी पहली मुलाकात की याद
दिलाती हो।

जब हम अतीत की बहुत सी चीजों से चिपके रहते हैं, तो वे वर्तमान में जीने में बाधा बन जाती हैं।

मुझे अतीत को याद करने का एकमात्र उपयोगी उद्देश्य सीखने का ही लगता है। आप अपने अतीत को देखकर कई सबक सीख सकते हैं। इसीलिए मुझे डायरी लिखना पसंद है। मैं नियमित रूप से अपनी डायरी की प्रविष्टियों को पढ़ता हूँ ताकि उस समय की अपनी सोच को समझ सकूँ। खासकर जब कोई चीज़ मेरी इच्छानुसार नहीं होती, तो मैं वापस जाकर यह समझने की कोशिश करता हूँ कि ऐसा क्यों हुआ।

उदाहरण के लिए, 2017 में, दो साल तक नियमित ब्लॉगिंग करने और 22,000 से अधिक सदस्यों वाला न्यूज़लेटर बनाने के बाद, मैंने एक सशुल्क सदस्यता साइट शुरू करने का फैसला किया। सदस्यता साइट शुरू करने से पहले, मैंने इस पर बहुत विचार किया। “अगर मुझे 1000 पाठक हर महीने 5 डॉलर का समर्थन करने के लिए प्रेरित कर लें, तो मैं लेखन, प्रशिक्षण और दूसरों की मदद करके अपना जीवन यापन कर सकता हूँ। सशुल्क सदस्यों को मुझसे विशेष सामग्री मिलेगी। यह एक अच्छा प्रस्ताव है।” यही मेरी सोच थी। मैंने 1000 की संख्या केविन केली के प्रसिद्ध लेख, 1000 सच्चे प्रशंसक, से प्रेरित होकर चुनी। मैंने यह भी अध्ययन किया कि अन्य ब्लॉगर अपनी सदस्यता साइटें कैसे शुरू करते हैं। सब कुछ कागज़ पर अच्छा लग रहा था। और इससे पहले मैं सैकड़ों ऑनलाइन पाठ्यक्रम बेच चुका था, इसलिए मुझे पता था कि लोग मेरे काम को महत्व देते हैं।

लेकिन चीजें मेरी उम्मीद के मुताबिक नहीं हुईं। एक महीने बाद, 78 लोगों ने पंजीकरण कराया। छह सप्ताह बाद, मैंने सदस्यता साइट बंद कर दी। मेरे कई दोस्तों, सहकर्मियों और यहां तक कि सशुल्क सदस्यों ने भी कहा कि मैंने बहुत जल्दी बंद कर दिया। शायद ऐसा ही हो। लेकिन मैं मुश्किल समय में हार मानने वालों में से नहीं हूं। मैंने अपनी साढ़े छह साल की पढ़ाई के दौरान, जब मैं दो डिग्रियां ले रहा था, कई बार शिक्षा छोड़ने के बारे में सोचा। मैंने अपने पारिवारिक व्यवसाय को भी कई बार छोड़ने के बारे में सोचा क्योंकि उससे गुजारा करना बहुत मुश्किल है। लेकिन यह कभी नहीं बदलेगा। नहीं, इसके बजाय मैंने अपनी सदस्यता साइट बंद कर दी क्योंकि मैंने साफ-साफ सोचा: “इस रफ्तार से तो मुझे 1000 सशुल्क सदस्य पाने में 12 महीने से ज्यादा लग जाएंगे। ऊपर से, पहले ही महीने में आधा दर्जन लोगों ने सदस्यता

रद्द कर दी। इसलिए अगर मैं रद्द करने वालों को भी शामिल कर लूं, तो और भी ज्यादा समय लगेगा। साथ ही, पिछले छह हफ्तों से मुझे अपने सशुल्क सदस्यों को विशेष सामग्री उपलब्ध कराने की जिम्मेदारी महसूस हो रही है। मैं चाहता हूं कि उन्हें सदस्यता से कुछ लाभ मिले। इस दबाव के कारण मेरा बहुत सारा समय बर्बाद हो रहा है जिसे मैं अपने पारिवारिक व्यवसाय या कोचिंग प्रैक्टिस को बढ़ाने में लगा सकता था। कुल मिलाकर—सदस्यता साइट मेरे लिए सही रणनीति नहीं है।”

1000/78 का सीधा हिसाब लगाने के बजाय, मैंने इससे कहीं आगे सोचा। लोगों को जोड़े रखने के लिए क्या किया जा सकता है? इसमें कितनी मेहनत लगती है? और अपने लक्ष्यों को हासिल करने के वैकल्पिक तरीके क्या हैं? दूसरों की मदद करने के कई और तरीके हैं। मेरे लिए जीविका कमाने के भी कई और तरीके हैं। इसीलिए मैंने सिर्फ छह हफ्तों के बाद ही अपनी मेंबरशिप साइट बंद करने का फैसला किया। अगर चीजें ठीक नहीं चलतीं, तो यह दुनिया का अंत नहीं है। एक फैसला लो। उस पर कायम रहो। आगे बढ़ो। और पीछे मुड़कर सिर्फ सीखो।

जब मैं सदस्यता साइट शुरू करने के अपने प्रयोग पर पीछे मुड़कर देखता हूँ, तो मुझे लगता है कि मैं आसानी से अपना बहुत सारा समय बर्बाद होने से बचा सकता था। सदस्यता क्षेत्र बनाने, सामग्री तैयार करने, कॉपी लिखने आदि में मुझे लगभग तीन महीने लग गए। शुरू करने से पहले, मुझे पता था कि सदस्यता साइट चलाने में समय लगेगा। बारीकियों वाले अध्याय को याद है? अगर आप कोई काम करना चाहते हैं, तो उसे सही ढंग से करें या बिल्कुल न करें। इस मामले में, मुझे कुछ भी नहीं करना चाहिए था। क्यों? क्योंकि मैं अपना बहुत सारा समय पारिवारिक व्यवसाय चलाने, लेख, किताबें लिखने, पाठ्यक्रम बनाने और परामर्श देने में व्यतीत करता हूँ। पीछे मुड़कर देखने पर मुझे पता चला है कि मैं अपने जीवन के हर पहलू के लिए केवल एक ही बड़ा प्रोजेक्ट हाथ में ले सकता हूँ।

तो हां, पीछे मुड़कर देखें, लेकिन बहुत देर तक घूरते न रहें। जीवन अभी में घटित होता है।

अपने समय का सदुपयोग करें

समय सीमित है। देर-सवेर हम सभी को यह बात समझ आ जाती है। और एक बार समझ आने पर, हम अपने समय के उपयोग के प्रति अधिक जागरूक हो जाते हैं। सोचना एक दोधारी तलवार है। यह आपकी मदद भी कर सकता है और आपको बर्बाद भी कर सकता है। परिणाम इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने विचारों का उपयोग कैसे करते हैं। आपका मन एक उपकरण मात्र है—इससे अधिक कुछ नहीं, इससे कम कुछ नहीं। इस पुस्तक में, मैंने बताया है कि मैंने अपने मस्तिष्क का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करना कैसे सीखा है। कभी-कभी आपको अलग तरह से सोचना पड़ता है, और कभी-कभी आपको सोचना पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए। यह आप पर निर्भर करता है कि आप कब कौन सा तरीका अपनाएं। लेकिन आप जो भी करें, सोचने में बहुत अधिक समय न बिताएं क्योंकि यह जीवन की बर्बादी है। अंततः, बिना कर्म के केवल सोचना ही व्यर्थ है। लेकिन जैसा कि हमने पहले बात की थी, कर्म विचार के बाद ही आता है।

प्रभावी विचार? प्रभावी कार्य।

मेरी बात को स्पष्ट करने के लिए, मैंने उन विचारों की एक सूची बनाई है जिन्हें मैं प्रभावी मानता हूँ:

• आपके जीवन को बेहतर बनाना
• अपने करियर और व्यवसाय को आगे बढ़ाएं
• अपने भविष्य की कल्पना करना
• नए विचारों पर विचार करना
• समस्याओं को सुलझा रहा
• अपने साथी, परिवार या दोस्तों के साथ करने के लिए मज़ेदार चीज़ों
के बारे में सोचना

यह इतना जटिल नहीं है। हालांकि, इस सोच को बनाए रखना बहुत मुश्किल है और इसके लिए मेहनत करनी पड़ती है। इस किताब को सिर्फ एक बार पढ़ने से आप व्यावहारिक विचारक बन जाएंगे, ऐसी उम्मीद न करें। किसी भी कौशल की तरह,

बेहतर सोच के लिए भी रोज़ाना अभ्यास ज़रूरी है। मैं अपने जीवन में घटित होने वाली हर चीज़ को बेहतर सोच विकसित करने के अभ्यास के रूप में देखता हूँ।

क्योंकि अगर मैं ऐसा नहीं करता, तो मैं अपना समय शिकायत करने, खुद पर तरस खाने और अपने जीवन का आनंद न लेने जैसी बेकार चीजों में बर्बाद करना शुरू कर देता हूं।

हम सब मिलकर इतना ज्यादा सोचते हैं कि जिंदगी का मजा ही खो देते हैं। और इसका दूसरों के दिखावे से कोई लेना-देना नहीं है। हम सब जानते हैं कि जिंदगी की खूबसूरती छोटी-छोटी चीजों में होती है। क्या आपने आज सुबह उठते ही धूप पर ध्यान दिया? या बारिश की बूंदों पर? क्या आपने अपनी कॉफी की खुशबू महसूस की? क्या आपने अपने सीरियल का टेक्सचर महसूस किया?

अगर आपका जवाब नहीं है, तो आपको निश्चित रूप से अपने दिमाग से बाहर निकलना होगा।

सोचना बंद करो और महसूस करना शुरू करो।

आंतरिक शांति

इन सबका एक ही अंतिम लक्ष्य है: आंतरिक शांति। जीवन में चाहे जो भी हो, चाहे आपके साथ कुछ भी घटित हो, आपका मन हर परिस्थिति में शांत रहना चाहिए।

जीवन का सबसे बड़ा पुरस्कार यही है। मन पर विजय का अर्थ है अपने मन को नियंत्रित करना। याद रखें: यह केवल दैनिक अभ्यास से ही संभव है। कुछ लोग इसे ध्यान कहते हैं, तो कुछ इसे सचेतनता। आप "आंतरिक शांति प्राप्त करना" चाहे जो भी नाम दें, कृपया इसे जटिल न बनाएं। मन की शांति पाने के लिए आपको किसी महंगे कोर्स की आवश्यकता नहीं है।

बस बैठ जाइए, अपने विचारों के साथ एक हो जाइए, उन्हें देखिए और फिर, उन्हें अनदेखा कर दीजिए। ध्यान का यही सार है।

मैं हर पल "ध्यान" करता हूँ—चलते समय, व्यायाम करते समय, लिखते समय, प्रतीक्षा करते समय, बैठते समय, लेटते समय, किसी भी समय। मैं अपने भीतर जाकर शांति पाने के लिए हमेशा समय और ऊर्जा निकाल लेता हूँ। इसके लिए मुझे किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं है। यह समझना ज़रूरी है। मैंने यह पहले भी कहा है। लेकिन यह इतना ज़रूरी है कि मैं इसे फिर से कहूँगा: अपने विचारों को नियंत्रित करने के लिए आपको योगा मैट, संगीत या शिक्षक की ज़रूरत नहीं है। आप जब चाहें अपने भीतर जाकर शांति पा सकते हैं। इसके लिए आपको छुट्टी, नए जूते या पेय की भी ज़रूरत नहीं है।

मुझे इसके बारे में कैसे पता है?

मैं अपने मन को नियंत्रित करता हूँ।

मैं तय करता हूं कि यह क्या करेगा।

आप भी ऐसा कर सकते हैं।

अपने से परे सोचें

इस पुस्तक में मैंने जिन विचारों को साझा किया है, उनमें से कई व्यावहारिकता के दर्शन से प्रेरित हैं। यदि आप गूगल पर 'व्यावहारिकता' खोजेंगे, तो शायद आपको पता चलेगा कि इस दार्शनिक आंदोलन की स्थापना जॉन्स हॉपकिंस विश्वविद्यालय के पूर्व प्रोफेसर चार्ल्स सैंडर्स पीयर्स ने की थी। लेकिन यदि आप इस दर्शन के पीछे की कहानी को गहराई से देखें, तो आपको पता चलेगा कि वास्तव में विलियम जेम्स ने 1898 में पीयर्स को इसका संस्थापक बताया था।

हालांकि चार्ल्स सैंडर्स पीयर्स 1880 के दशक में एक सम्मानित शिक्षाविद थे, लेकिन 19 वीं सदी के अंत तक उनकी प्रतिष्ठा गिर चुकी थी। जेम्स और पीयर्स की मुलाकात 1860 के दशक में हुई थी, जब वे दोनों हार्वर्ड के लॉरेंस साइंटिफिक स्कूल में छात्र थे। पीयर्स, जिन्हें कभी गणित और तर्कशास्त्र का विलक्षण प्रतिभा माना जाता था, आगे चलकर जॉन्स हॉपकिंस विश्वविद्यालय में प्रोफेसर बने। लेकिन पुनर्विवाह से जुड़े एक विवाद के कारण 1884 में उन्हें अपना पद गंवाना पड़ा। यह वाकई एक दुखद कहानी है।

पीयर्स की पहली पत्नी ने उन्हें 1875 में छोड़ दिया और उसके कुछ समय बाद ही, कानूनी रूप से विवाहित रहते हुए भी, उनका एक अन्य महिला से संबंध हो गया। हालांकि, उनका तलाक आठ साल बाद हुआ। इन आठ वर्षों के दौरान, वे एक ऐसी महिला के साथ रहे जिससे उनकी शादी नहीं हुई थी। जाहिर तौर पर, पीयर्स के सहकर्मी साइमन न्यूकॉम्ब ने उनकी इस बात की सूचना दे दी। परिणामस्वरूप, उन्हें नौकरी से निकाल दिया गया, जो एक सार्वजनिक घोटाला बन गया। दुख की बात है कि पीयर्स को फिर कभी अकादमिक क्षेत्र में नौकरी नहीं मिली और नौकरी से निकाले जाने के बाद वे कई वर्षों तक गरीबी में रहे। पीयर्स तो कई वर्षों तक न्यूयॉर्क शहर की सड़कों पर भी रहे और सोए।

उनके पुराने मित्र विलियम जेम्स के अलावा किसी ने उनकी मदद नहीं की। 1870 में अवसाद से उबरने के बाद, जेम्स ने एक ऐसा साहित्यिक कार्य शुरू किया जो एक सदी से भी अधिक समय बाद भी प्रासंगिक बना हुआ है। जेम्स हार्वर्ड के

प्रोफेसर बने और अपनी पुस्तक 'प्रिंसिपल्स ऑफ साइकोलॉजी' के प्रकाशन के कारण अकादमिक जगत में एक प्रतिष्ठित व्यक्ति के रूप में उभरे। इस पुस्तक को लिखने में उन्हें बारह वर्ष लगे और यह 1890 में प्रकाशित हुई। अपने मित्र के विपरीत, जेम्स का करियर वर्षों तक लगातार प्रगति करता रहा।

और अचानक ही, 1898 में, विलियम जेम्स ने "दार्शनिक अवधारणाएं और व्यावहारिक परिणाम" नामक एक व्याख्यान में "व्यावहारिकता के सिद्धांत" का श्रेय भुला दिए गए चार्ल्स सैंडर्स पीयर्स को दिया।

व्यवहारवाद का अर्थ है कि विचारों के व्यावहारिक मूल्य को देखना चाहिए। जेम्स का मानना था कि वैज्ञानिक अमूर्त विचारों और सिद्धांतों पर अपना समय बर्बाद करते हैं जिनका लोगों के जीवन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। क्या आप अपना जीवन जीने का तरीका बदल देंगे यदि कोई वैज्ञानिक यह सिद्ध कर दे कि पृथ्वी की उत्पत्ति कैसे हुई? लुई मेनैंड, जिन्होंने 'व्यवहारवाद: एक पाठक' पुस्तक लिखी है, व्यवहारवाद के सिद्धांत के बारे में कहते हैं, "हम कभी भी किसी भी चीज़ के पूर्ण प्रमाण की आशा नहीं कर सकते। हमारे सभी निर्णय इस बात पर आधारित होते हैं कि ब्रह्मांड आज कैसा है और कल कैसा होगा।"

व्यवहारवाद के बारे में लोगों की राय चाहे जो भी हो, एक बात निश्चित है: विलियम जेम्स ने पियर्स को इस दर्शन का श्रेय देकर उन पर उपकार किया। और यही बात जेम्स को महान बनाती है। उन्होंने अपने द्वारा रचित किसी चीज़ का श्रेय लेने की कोशिश नहीं की। क्योंकि जेम्स के प्रयासों और व्यवहारवाद के प्रचार के बिना, यह दर्शन अस्तित्व में ही नहीं होता और पियर्स को भुला दिया जाता।

उस कार्य से जेम्स ने एक सार्थक कार्य किया—उन्होंने एक मित्र की सहायता की। पीयर्स को कुछ सम्मान प्राप्त हुआ और उन्होंने अपने अंतिम वर्षों में कई लेख भी लिखे। और जेम्स के ज्ञान से मैंने यही सबसे महत्वपूर्ण बात सीखी है।

विलियम जेम्स ने स्वयं एक बार कहा था: "जीवन का सबसे बड़ा उपयोग इसे किसी ऐसी चीज पर खर्च करना है जो इससे भी अधिक समय तक कायम रहे।"

व्यवहारिक रूप से देखा जाए तो, ऐसा कुछ करने का कोई उद्देश्य नहीं है जो आपके बाद भी बना रहे। वैसे भी, आप उसे देखने के लिए तो तब तक जीवित नहीं रहेंगे। लेकिन मुद्दा यह नहीं है। अगर हम हर दिन इस विचार को ध्यान में रखते हुए अपना जीवन जिएं कि हमें दूसरों के लिए उपयोगी कार्य करने/बनाने का प्रयास करना चाहिए, तो अंततः हम अपना समय उन चीजों पर व्यतीत करते हैं जो वास्तव में फर्क लाती हैं। जब आप ऐसा करते हैं, तो जीवन स्वतः ही सबके लिए अर्थपूर्ण हो जाता है।

[redacted]: [redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [

अपना ध्यान रखना ,

दारा

[illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]